



سلسلة العلوم الاجتماعية

# موسوعة الأم والطفل التربية

من عام إلى عشرين عاماً

Amly

<http://arabicivilization2.blogspot.com>



ترجمة: دكتورة فاطمة نصر  
رانيا عكلام

ساراتشانارادكليف

موسوعة الأم والطفل  
التربية  
من عام إلى عشرين عاماً



برعاية السيد  
وزير التعليم

المشرف العام  
د. ناصر الأنصاري

الجهات المشاركة  
جمعية الرعاية الشاملة المبركة

وزارة الثقافة

وزارة الإعلام

وزارة التربية والتعليم

وزارة تنمية المحلية

المجلس القومي للشباب

وزارة التنمية الاقتصادية

تصميم الغلاف  
د. مدحت متولي

التنفيذ  
الهيئة المصرية العامة للكتاب

موسوعة الأم والطفل  
التربية  
من عام إلى عشرين عامًا

ساراتشانارادكليف

ترجمة:

دكتورة فاطمة نصر



كليف ، سارانشانا راد .

موسوعة الأم والطفل: التربية من عام إلى  
عشرين عامًا/ سارانشانا راد كليف؛ ترجمة: فاطمة  
نصر، رانيا سلام . - القاهرة : الهيئة المصرية  
العامة للكتاب ، ٢٠٠٩ .

٣٦٠ ص ١ : اسم (أسرة ٢٠٠٩) .

تدمك: ٧ - ١٩٠ - ١٢١ - ٩٧٧ - ٩٧٨ .

١ - الأطفال - تربية .

١ - العنوان .

رقم الإيداع بخار الكتب ١٧٠٦٨ / ٢٠٠٩

1.S.B.N 978-977-421-090-7

ديوى ٦١٩،١

## توطئة

انطلقت فعاليات الحملة القومية للقراءة للجميع في دورتها التاسعة عشرة هذا العام تحت شعار «مصر السلام». هذا الشعار الذي ظلت السيدة الفاضلة سوزان مبارك تطرحه منذ بداية تنفيذ حلمها ليصير الكتاب زادًا متاحًا للجميع، وتصبح القراءة عادة لدى الأجيال الجديدة. لقد ظلت الدعوة للسلام تحلق في فلك دورات المهرجان السابقة. فهي جزء من تاريخ مصر العريقة، التي بدأت الحضارة على أرضها، منذ وقّع رمسيس الثاني أول معاهدة سلام. لم يكن هناك حينئذ من يضاهيه تقدمًا أو قوة، ولكنه كان يُعَلِّم العالم أن من شيم الأقوياء التوق إلى السلام.

لقد جرت في النهر مياه كثيرة منذ حازت السيدة الفاضلة سوزان مبارك جائزة التسامح الدولي لعام ١٩٨٨ من الأكاديمية الأوروبية للعلوم والفنون التي جاء في تقريرها «إن الأكاديمية منحت الجائزة للسيدة سوزان مبارك عرفانًا بدورها الكبير في إذكاء روح التسامح وطنيًا وإقليميًا وعالميًا، وتقديرًا لجهودها الجادة»، وأصبحت القراءة للجميع من أهم المشروعات الثقافية المملقة في العالم العربي، وتم اتخاذ نموذجًا يحتذى به في بلاد أخرى.

وما زالت مكتبة الأسرة، كرافد رئيسي من روافد القراءة للجميع، تقوم بدورها في إعادة الروح إلى الكتاب كمصدر مهم وخالد للمعرفة في زمن تزحف

فيه مصادر الميديا المختلفة. فالكتاب هو الجسر الراسخ الذى يربط ذاكرة الأمة وتاريخها وإنجازاتها بأبنائها، وهو الفضاء الساحر الذى يلتقى به المثقفون والمفكرون والمبدعون بالأجيال المختلفة.

وتواصل مكتبة الأسرة هذا العام نشر أمهات الكتب، وستستكمل نشر تراث الأمة الإبداعى، وستعمل على ربط الكتاب بمصادر المعرفة الحديثة كالإنترنت، وعلى التوسع فى إصدار كتب الفنون المختلفة كالسرح والموسيقى إيماناً منها برسالة الفنون الرفيعة لتنمية وتطوير وتهذيب روح المجتمع، وحمايته من ضروب التعصب والكراهية والعنف الدخيلة عليه.

وتصدر مكتبة الأسرة هذا العام من خلال سلاسلها المختلفة.. الأدب والفكر العلوم الاجتماعية والعلوم والتكنولوجيا والفنون والمثويات والتراث وسلسلة الطفل، وستشكل هذه السلاسل بانوراما معرفية وتاريخية وعلمية وإبداعية وفكرية، وتمثل مرآة لاجتهادات الفلاسفة والشعراء والعلماء والمفكرين عبر قرون لتحقيق السلام للبشرية من خلال حلمهم الدائم بتحقيق الخير والعدل والجمال.

مكتبة الأسرة

## رحلة الأمهات والآباء

**إنكم ذاهبون في رحلة:**

أهلاً بكم في رحلة الأمومة والابوة - رحلة العمر بأكملها!  
إن القدرة على تربية أطفالكم دون أن ترفعوا أصواتكم  
ستجعل تلك الرحلة محببة لكم ولعائلتكم. السؤال هو،  
كيف ستفعلون ذلك؟ الإجابة محتواة في الفصول التالية.



من المفروض أن تأتي عملية الأمومة والأبوة بأفضل ما فيكم وبأفضل ما في أطفالكم. يحدث هذا من خلال سلسلة من التحديات، تدعوكم كل واحدة منها للتغلب على نواحي القصور الشخصى وتطوير مستويات متزايدة من الكفاءة، الحكمة، والطاقة العاطفية. وفي نهاية الرحلة ستجدون أنفسكم على بُعد سنوات ضوئية من نقطة البداية، أكثر ثراءً بجميع الأساليب. توسّع هذه المسيرة، «وعلى الرغم من أنها لن تكون أبدا سهلة وخالية من الهموم»، قلوبكم وقواكم إلى أقصى طاقاتها؛ إنكم المرافقون لأطفالكم فى المرحلة الأولى من الرحلة، تعدونهم للحياة.

ثمة الكثير من الأسئلة التى ستواجهونها - أسئلة عميقة وأخرى يومية- وستخبرون كثيرا من العواطف فى طريقكم:

- ما الدروس الهامة التي يجب أن تتقلوها إليهم؟
- ما الوسيلة الفضلى لتقلها؟
- كيف تجعلون أطفالكم يُنصتون؟
- كيف تحتفظون بهدوئكم حينما لا يُنصتون؟
- كيف تساعدونهم على التغلب على مخاوفهم ومصادر عدم الأمان؟
- كيف تتغلبون على مخاوفكم أنتم؟
- كيف تساعدون أطفالكم على التوافق مع أطفالكم الآخرين؟
- كيف تمنعون أطفالكم من النقاش غير المجدى معكم؟
- كيف تجعلونهم يؤتون واجباتهم، ينتظرون أسنانهم، وينذهبون إلى

## الغراش؟

– كيف تجعلونهم ينتظرون غرفهم، مائدة الطعام، ويخرجون أكياس

## القمامة؟

– ماذا تفعلون حينما لا تحبون أطفالكم؟

– ماذا تفعلون حينما لا يحبكم أطفالكم؟

– كيف تعلمونهم المسئولية؟

– كيف تجعلونهم يحترمونكم؟

– ماذا لو وقع أحد الأطفال فى مشاكل بالمدرسة أو مع القانون؟

– كيف تعالجون شعورك بالإحباط واليأس؟

– ماذا لو أن طفلك لم يكن لديه أصدقاء؟

– لو أن أصدقاءه /أصدقاءها لا يروقون لكم؟

– ماذا لو لم يوافق زوجك/زوجتك على مقاربتك للأمومة أو الأبوة؟

– كيف تقومين/تقوم بهام الأبوة/الأمومة لدى وقوعكم تحت ضغط

## شخصية ساحقة؟

وتطول القائمة، متحديّة ذكاءكم ومهاراتكم إلى أقصى درجة. تتطلب الأمومة/الأبوة أكثر من مجرد الغريزة -تتطلب المعرفة. ثمة إجابات على تلك المعضلات فى التربية، وأسئلة أخرى تثار خلال كل يوم من تربية الأطفال. هناك أيضا استراتيجيات محددة لركوب كل موجة من موجاب الأبوة/الأمومة بهدوء وتوازن، بمعرفة كيف؟ وثيقة -منهج للبقاء على قمة الموجة. بعد كل الشئ، فليست الأبوة/الأمومة بركة هادئة. إنها محيط عاتٍ أحواله متغيرة دائما: على مدى عقدين من الزمان سيكون ثمة

موجات صاخبة، سكونٌ صافٍ، عواصف عاتية، أشعة شمس مضيئة متلاثلة، تيارات مندفعة، وأيضاً سونامى بين أونة وأخرى.

يقدم لك هذا الكتاب الحديث من تكنولوجيا وعلم نفس الأمومة والأبوة لتسهيل طريقك، يبدأ بخريطة، نظرة إجمالية للمسيرة تساعدكم على تعريف المهمة وتوجهكم فى الاتجاه الصحيح. بعد ذلك تأتى نظرة عميقة على استراتيجيات الأمومة/الأبوة التى بإمكانها المساعدة على تيسير النمو الصحى لأطفالكم. وأخيراً، هناك تفحص للعالم العاطفى للوالدين، داخلهم الباطنية وهواجسهم التى تجعل من الصعب أو المستحيل تنفيذ الاستراتيجيات التى تعلمتموها لتوكم.

وكما نعلم جميعنا، ثمة فرق كبير بين قراءة كتاب عن الأمومة/الأبوة، وبين أن نعيش التجربة، عالم يفصل بين معرفتنا وممارستنا. فى الثامنة صباحاً، ستترك هذا الكتاب لبدء المهام مع الأطفال. وبأسلوبه هذا، سيساعدك هذا الكتاب على ترجمة النظرية إلى أفعال، وعلى إحداث تغيرات حقيقية ستحدث فرقاً حقيقياً فى أساليب أمومتك/أبوتك. سيمدك بمعلومات هامة لمساعدتك على الاستقرار العاطفى والقضاء على الغضب كوسيلة لتربية الأطفال، وسيساعدك على تنشئة الأطفال بهدوء وبون الاضطراب إلى رفع الصوت. من ثم، فإن الحب الذى غرستموه ورعيتموه بعناية سيجد الحماية وستزدهر العلاقات الأسرية. سيصبح المنزل ما أملتكم فيه دائماً: ملاذاً، مرفأً آمناً، واحة وسط عالم من الضغوط والمتاعب.

سيصبح بإمكانكم التزود من كل هذه المعلومات -فلسفة الأبوة والأمومة تكنولوجياياتها، والإرشاد العاطفى -وصياغة نهج الأبوة/الأمومة الذى يناسب أسلوبكم الخاص واحتياجات أطفالكم. ستكونون مجهزين

بما يساعدكم على تبين ما تفعلونه في مختلف الأوضاع -والأهم من هذا- لتساعدوا أنفسكم على القيام بهذا فعلا.

### الوالدان المتعاطفان داخلنا:

فيما تقرأون مادة هذا النص ستجدون إشارات كثيرة إلى «الوالدين المتعاطفين داخلنا». هذان هما رفيقانا الشخصيان في رحلة الأمومة/الأبوة. غالبا ما تكون الأمومة/الأبوة عملا شاقا محبطا جاحداً. كثيرا ما يصبح الوالدان محبطين، بل وقد يعثرهم اليأس أحيانا. أثناء تلك اللحظات فمن المجدى اللجوء إلى الوالدان داخلنا من أجل الدعم. سيساعدكم هذا على استعادة طاقتكم حينما تنضب، ويُمكنكم من التزود، بلطف، باستراتيجيات جديدة حينما تحتاجونها. سيعطيكم هذا الكتاب تعليمات واضحة عن كيفية الوصول إلى هذا الجزء المساعد من أنفسكم. سيجعل توظيف هذه الاستراتيجية بانتظام المهمة مرضية وباعثة على الاسترخاء.

## فلسفة الأمومة والأبوة

يطرح هذا الكتاب استراتيجيات الأمومة/الأبوة كسلسلة من الخيارات «الأقل-ضغطا». إذا كان أسلوب تنشئةكم أطفالكم الذي تتبعونه حاليا ناجحا، استمروا فيه. أما إن كان غير ناجح، مرهقا، أو محبطا، جربوا المنهج «الأقل - ضغطا». أعيت جميع مواقف وأساليب هذا المنهج بهدف عدم إرهابكم وتوفير تربية سليمة لأطفالكم.

### الفرضيات الأساسية لهذا المنهج:

- بسبب الاختلافات الفريدة الفطرية بين الأطفال، فليس ثمة منهج واحد كافٍ شامل. من ثم، فكلما كان لدينا المزيد من الخيارات كان هذا أفضل. فلننشر على المنهج الذي ينجح مع هذا الطفل.
- وبسبب الاختلافات الفريدة بين الكبار، فلا يمكن استخدام نهج واحد أوحده. يمكن للأمهات والآباء استخدام مناهج مختلفة، واختيار ما يناسب أسلوبهم ومزاجهم، طالما أن كل نهج مؤسس على مبادئ التنشئة السليمة. تعنى جبهة الوالدين المتحدة دعمها لبعضها، وليس بالضرورة فعل نفس الأشياء. «الوقت الوحيد الذي لا يجوز فيه دعم أحد الوالدين هو إساءة معاملة الطفل حقاً. وفي هذه الحالة، يجب حماية الطفل».

- تنجم سلطة الوالدين عن العلاقة الصحيحة بينهما وبين أطفالهما. إن الطفل الذي يحب والديه يريد أن يرضيهما، ويريد أن يماثلهما، ويستقى الكثير من قيمهما، معتقداتهما وأساليب حياتهما. أما الطفل الذي يبغض والديه، أو أحدهما، فيريد إبعاد نفسه/نفسها عنهما وعن أساليبهما. لا يعنيه أن يحوز على إعجابهما، وبالتأكيد لا يريد محاكاتهما. ولن يستطيع الوالدان، في هذه الحالة، تمرير أى شئ على قدر من الأهمية لأطفالهما. من ثم، فإن أهم بؤرة في تنشئة الأطفال هي تقوية المشاعر الدافئة بينهما وبين أطفالهما. ولا بد من أخذ هذا الهدف في الاعتبار في كل لحظة من لحظات التنشئة، خاصة حينما يتطلب الطفل التقويم.



- أيا كان ما تبدلونه فى تنشئة الطفل، ومهما كانت درجة إجادتكم فى الاضطلاع بالمهمة، فليس بإمكانكم، واقعيًا، التحكم فى النتيجة النهائية لجهودكم: فليست شخصية الطفل أمراً موكلاً إليكم. الأمر الذى يعينكم أنتم هو كيف تتصرفون فى كل لحظة من تنشئكم لأطفالكم.

ماذا باستطاعتكم فعله فى تنشئة أطفالكم:

ثمة حدود لما تستطيعون فعله واقعيًا. هاكم بعض الأشياء التى قد يكون باستطاعتكم إنجازها:

- بإمكانكم معاملة أطفالكم باحترام، حتى حينما تعانون من الضغوط.

- بإمكانكم الاستجابة بلطف وصبر لأخطائهم.

- يمكنكم التعبير عن حبكم لهم بالأحضان، الهدايا، الرعاية، والألفاظ المحبة.

- بإمكانكم مراعاة شعورهم بالتعاطف معهم، وإمدانهم بالدعم العاطفى.

- بإمكانكم إرساء توقعات وغايات مناسبة ومساعدة أطفالكم على العمل لإنجازها.

- بإمكانكم تعريضهم لقيمكم ومعتقداتكم.

- يمكنكم تثقيفهم بشأن تاريخهم وهويتهم.

- بإمكانكم تعليمهم بعض المعرفة الروحانية.

- باستطاعتكم التصرف معهم باتساق وثقة.

- بإمكانكم تعليمهم بعض المهارات.

- باستطاعتكم نمجة السلوك.
- بإمكانكم تفعيل أنماط مختلفة من الانضباط والتهذيب.
- بإمكانكم زيادة خياراتكم في التنشئة ببرايسكم المستمرة لمناهج مختلفة للأبوة/ الأمومة وتعلمها.
- باستطاعتكم توفير كل احتياجات أطفالكم الجسدية.
- باستطاعتكم توفير كل المزايا التعليمية، الترفيهية والطبية التي تقترون عليها.
- بإمكانكم توفير الفرص لهم لتنمية اهتماماتهم، مهاراتهم، ومواهبهم.
- باستطاعتكم العناية بأنفسكم وتقليل الضغوط عليكم بحيث تصبحون آباء/ أمهات أكثر استرخاء وصحة.
- بإمكانكم الحفاظ على صحتكم العقلية، العاطفية والجسدية بحيث تستطيعون العمل بإمكاناتكم كاملة.
- بإمكانكم العمل على إنجاح حياتكم الزوجية وجعلها سعيدة.
- بإمكانكم استشارة مهنيين أو رجال دين للإرشاد في أمور العائلة.
- بإمكانكم الاستمرار في التطور كأشخاص وتحسين نواتكم بحيث تمنحون أطفالكم نماذج للنمو والتحسين.
- مالا تستطيعون فعله كامهات وآباء:
- على الرغم من أن ثمة الكثير مما يأمل الشخص في إنجازة في تنشئة لأطفال بيد أنه يغير استطاعتكم فعل كل شيء تريدينه. مثلا:

- لا يمكنكم ضمان أن يكون أطفالكم سعداء.
- لا يمكنكم ضمان سلامة أطفالكم النفسية والعقلية.
- لا يمكنكم ضمان صحة أطفالكم الجسدية.
- لا يمكنكم ضمان نجاح أطفالكم في الدراسة.
- ليس باستطاعتكم ضمان أن يكون لأطفالكم دائرة واسعة من الأصدقاء.

- لا يمكنكم ضمان أن يحصل أطفالكم على وظائف «مرغوب فيها».
- لا يمكنكم ضمان أن يتزوج أطفالكم أو أن يبقوا متزوجين.
- لا يمكنكم ضمان أن يتوافق أطفالكم مع إخوانهم/أخواتهم.
- لا يمكنكم ضمان أن يعتنق أطفالكم قيمكم ومعتقداتكم.
- ليس باستطاعتكم ضمان أن يختار أطفالكم حياة كحياتكم.
- لا يمكنكم ضمان أن يُمتع أطفالكم ما يمتعكم أنتم.
- لا تستطيع/تستطيعي ضمان أن يكون زوجك/زوجتك أمّاً أو أباً ممتازاً.

- لا يمكنكم ضمان أن ينمو أطفالكم ممتعين بالسلام والازدهار.
- لا يمكنكم ضمان أن يكون أطفالكم على درجة عالية من تقدير الذات والثقة بالنفس.

- لا يمكنكم ضمان أن يكون أطفالكم آمنين دائماً.
- لا يستطيعون أن تضمنوا أن يكون مدرسو/مدرسات أطفالكم جيدين.

- لا يمكنكم أن تضمنوا أن يكون أقارب أطفالكم محبين داعمين.
- لا تستطيعون أن تضمنوا أن يعامل الآخرون أطفالكم معاملة حسنة.

### - لا تستطيعون إنقاذ أطفالكم من الألم.

كثيرا ما يعتقد الوالدان أنهما إذا فعلا الصواب فينشئان أطفالا سعداء، واثقين من أنفسهم، ناجحين. حينما يواجه هؤلاء الآباء/الأمهات بحدود تحكمهم، يحدث المأزق. ينتج عن ذلك أن يواجه الأطفال أوقاتا صعبة ويشعر الوالدان أنهما فاشلان.

يفشل الوالدان فقط حينما لا يفعلان ما يقدران عليه واقعيًا.

### الأسلوب الأسهل للنجاح:

أعيدوا قراءة القائمتين - ما تستطيعونه وما لا تستطيعونه كوالدين. لاحظوا أن في القائمة الأولى، يكون الوالد/الوالدة متمكنًا من كل شيء. هي/هو من يفعل. أما في القائمة الثانية فليس الوالد/الوالدة في وضع التمكن - بل هناك الطفل، الزوج أو الزوجة، المدرسون، الأقرباء، بقية العالم. باستطاعة الوالدين قياس نجاحهم بأساليب سلوكهم فقط، لا بما يحدث للأطفال. بتعبير آخر، يعنى أداء مهمتك جيدا كوالد/والدة أنك قد فعلت كل ما باستطاعتك. لا يعنى أنك قد ربّيت إنساناً فذاً.

### ليست تنشئة إنسان فذاً من مهام الوالدين: لماذا؟

يعتمد الناتج النهائي للطفل على عوامل كثيرة مثل:

- تكوين الجينات بما في هذا الإمكانيات الجسدية، العقلية والعاطفية جميعها، ويشمل هذا خصائص الطفل الجسدية والشكل، الصحة

الجسدية، قوة الاحتمال.. إلخ» معدل الذكاء «Q I» ، أسلوب التعليم، ملامح الصحة العقلية «بما في هذا النزوع للاكتئاب، الاضطراب، اعتلال الشخصية، الأمراض العصبية، الإيمان.. إلخ».

- المزاج والطبيعة الفطرية الموروثة «ربما ٥٠٪ من مجموع الشخصية». يشمل هذا الطفل المتسامح، المبتهج المتفائل، التيسر دائما، المفعم بالحيوية، الصعب.. والتتويجات الأخرى للمزاج والنزوعات السلوكية.

- عوامل بيئية مثل ترتيبه/ترتيبها بين الأطفال، بنية العائلة «عدد الأطفال- القربات الممتدة، الطلاق، الزواج من جديد..»، أحوال العائلة «الزوج المضطرب، وجود طفل معوق..» البيئة السكنية «بلدة صغيرة، مدينة كبيرة، محيط مرنهم.. إلخ» البيئة الاجتماعية «مجموعة الأنداد، الثقافة، الإعلام» البيئة التعليمية «الفرص التي توفرها المدرسة، المدرسون، المكتبات، الوسائط الإعلامية.. إلخ».

- إرادة الطفل الحرة «القرارات التي يتخذها الطفل على أساس تجاربه الخاصة ونزواته الفطرية».

- ما يزيده به الوالدان.

وكما ترون، فإن إسهامكم في تزويد الطفل هو عامل واحد ضمن عوامل كثيرة في النتائج الأخير للطفل كشخصية أدمية.

وسواء كان مدخولك كوالد هو ٥٠٪ أم أكثر، فليس لهذا أهمية. إن مهمتكم كوالدين صالحين هي أداء دوركم بأفضل ما تستطيعون. إن التنشئة هي الوظيفة التي تقومون بها، أما النتائج الأخير فلا يدخل في نطاق تحكمكم.

### التوصيف الجديد لوظيفتكم.

بدلاً من التفكير في مهمتكم على أنها تربية أشخاص أفاذا، فقد يكون من المفيد التفكير في وظيفتكم على أنها «دعم النمو الإنساني».

باستطاعة هذا التوصيف الوظيفي أن يُبقيكم على الدرب، يساعدكم على تحديد غاية يمكن تحقيقها. يعنى دعم النمو الإنسانى أن تحاولوا فعل الأشياء التى تساعد أطفالكم على تحقيق إمكاناتهم المتفردة. أيضاً، فهو يعنى تجنب فعل الأشياء التى قد تعوق نموهم أو تتدخل فى إنجازهم ما يستطيعون إنجازه. إن معرفتكم كيف تربون أطفالكم دون أن ترفعوا أصواتكم لأمر حاسم إن أنتم أردتم ألا تحذوا من نموهم وتطورهم.

وكذا عمين للنمو البشرى، فإنكم تقومون بتمهيد الطريق الذى يسير فيه أطفالكم وإزالة العوائق منه. والأمر متروك لهم كى يسيروا فى هذا الطريق قدر استطاعتهم.



## الحب

تذكروا غاياتكم:

تصبح التثنية أكثر سهولة إذا كان الطفل سهل القيادة. يجعل الأطفال الذين من السهل قيادتهم الوالدين يبدوان وأنهما عبقران في التربية. تطلبين من الطفلة تنظيف أسنانها، فتفعل يا للبهجة!

أما الطفل الصعب فيجعل الوالدين يبدوان غير أكفاء تماما. لا يهم إن كان الأب/الأم يترأس شركة كبرى وينصاع المئات لنزواتهم يوميا يوما تسأول، لكن طفلهم لا يفعل ذلك. على الأقل يوما معركة كبرى تترك الطرفين جريحين.



لكن، قبل الدخول فى المعركة فمن المهم تذكر غاية المهمة التى تؤدونها. بإمكان الوالدين المتعاطفين داخلنا أن يُذكرانا. إنكم تُنشئون فرداً آدمياً. فالمشكلة ليست هى تنظيف الأسنان، العلاقة هى كل شئ.

### إنجاز مهام اليوم:

يعمل بعض الوالدين وكأنما مهمتهم هى جعل الطفل يرتدى ملابسه، يأكل طعامه، ويخرج من باب المنزل فى الموعد المحدد، ثم يتناول طعامه مرة أخرى، ويؤدى واجباته المنزلية، ويفتسل، يرتدى بيجامته ثم يذهب إلى فراشه «وكبحه بأنما إذا كان مرافقاً». تدخل كل تلك المهام فى نطاق واجبات الأمومة/الأبوة، وهى بشكل أساسى، طريق، وسيلة لغاية: ليست هى الغاية فى حد ذاتها وب نفسها، تتعلق الأبوة/الأمومة بتنشئة شخصيات آدمية، بالتأكيد، سيقوم كل والدين بإطعام

أطفالهما وإلباسهم، وإرسالهما إلى مدارسهم.. إلخ السؤال الحقيقي هو «كيف». وهذه الكيفية هي التي من خلالها نجد أنفسنا، كوالدين، نبني أطفالنا أو ندمرهم.

لا يكف بعض الآباء/الأمهات عن الصباح الذي يصاحب أداءهم مهامهم طوال اليوم، وبذلك يدمرون نمو أطفالهم العاطفي. نعم، يرتدى الطفل ملابسه، لكنه أيضا يتقلص، يُربك، يهزم، تضعف روحه المعنوية، ويدمر يعمل أمهات/آباء آخرون على أن يرتدى الطفل ملابسه بأسلوب مليّ بالحب والاحترام، بحيث يرتدى الطفل، وأيضا يُشجّع، يتغذى حبا وإعازا، ويشعر بازدياد قيمته ومعرفته.

سهام التنشئة الأمومية/الأبوية مجرد وسيلة لغاية. إنكم وكنائما تقولون لهم «فيما نساعدكم على التجهيز للمدرسة في الصباح، فإننا سنُبين لكم ونُعلّمكم مباشرة كل ما نستطيعه عن كيف تصبحون أفرادا آدميين. سنساعد على إعدادكم،

سنوضح لكم كل ما نعرفه عن الحب، الاحترام، الحنان والصبر. سنعلمكم أشياء عن المسؤولية، العناية بالنفس، مراعاة الآخرين، واحترام الذات. سنعلمكم التحكم في الحالات المزاجية، ترويض الضغوط، والتحكم في النفس. سنعلمكم العطاء، كيفية التلقى بكياسة ونوق، كيف تعبرون عن التثوق والتقدير. سنفعل كل هذا بينما نُعدكم للمدرسة في الصباح».

بالطبع تخطر نفس الأفكار فيما يساعد الوالدان الأطفال في واجباتهم المدرسية، فيما يقدمون لهم العشاء، يشجعونهم على الاستحمام والذهاب إلى الفراش. وتخطر نفس الأفكار حينما يطلب الوالدان شيئاً من الأطفال، يعلمانهم مهارات منزلية وإدارة النقود، يرافقان أطفالهما للتسوق، أو يعلمانهم القيادة. تخطر تلك الأفكار أيضاً حينما يكون الوالدان منشغلين بمهامهما الخاصة بالقرب من أعين تلاحظ وأذان تنصت؛ فدانما ما يكون الوالدان مُدركين أن ثمة دروسا يستوعبها أطفالهما بأسلوب مباشر أو غير مباشر. ودانما ما تكون البؤرة على الغاية الأوسع لتنشئة فرد آدمي، والاستراتيجية الأوسع للحفاظ على علاقة إيجابية. وحقاً، فإن جعل الأطفال يُنصتون يتعلق بتعليمهم التحكم في الذات، المسؤولية، الاحترام، والتماهي مع الآخرين.

من ثم، فتلك هي السمات التي على الوالدين أن يكونا نموذجاً لها أثناء عملية التعليم. ومن حسن الحظ! فإن هذه أيضاً تكتيكات أقل ضغطاً، أساليب سهلة على الوالدين وفاعلة بالنسبة للأطفال.

#### استراتيجيات التعليم أقل ضغطاً:

سواء كان الطفل سهل الانقياد، صعباً، أم بين بين، فإن مبادئ الأمومة/الأبوة العامة ستُطبق؛ سينحصر التنوع في استراتيجيات التدريب المحددة. مثلاً، أيّاً كان نوع الطفل الذي تنشئته، ستكون العلاقة ذات أولوية، والاتساق هاما، والاحترام

المتبادل مطلباً. بيد أن الطفل «صعب المراس» قد يحتاج إلى فرص أكثر للتعلم ومكافآت أكثر رزماً وتبعات أكثر سلبية من شقيقته «الطيعة جداً». علاوة على ذلك، فعلى الوالدين أن يعلّما أن نزوع الأطفال ومزاجهم الخاص يظل متسقاً مع مرور الوقت. فأيّا كانت مهارة الوالدين، سيظل من الصعب تنشئة الأطفال الأعصياء طوال طفولتهم. بتعبير آخر، لا يصبح الأعصياء من الأطفال بعامة طبعين بمرور الوقت ولا على الفور.

إذا كنتِ تربيين طفلاً كهذا، ستجئين دائماً إلى استدعاء الأمومة الداخلية المتعاطفة للمساعدة. اجلسي هادئة لدقيقة واخلقي صورة عقلية لأم داخلية حكيمة، حنونة، ومتفهمة بحق. ماذا ستقول لك الأم الداخلية فيما أنت وسط أصعب التفاعلات وأكثرها إحباطاً مع طفلك؟ أنصتي الآن وكأننا تلك الأم الداخلية نتحدث إليك مباشرة. قد تسمعين شيئاً من قبيل:

«إنك تزيدين وظيفتك بشكل جيد مع طفلٍ مُستفز. لن يستطيع الكثيرون فعل ما تفعلينه! بالإمكان أن تكون الأمور صعبة حقاً ومقلقة في أوقات كهذه. إنك متماسكة بأسلوب يحوز الإعجاب. تستحقين بعض الراحة والترويح بعد كل هذا -اعتنى بنفسك!»

إن الأم الحنونة داخلك هي نقيض الناقد داخلك، ذلك الجزء الذي دائماً يتلمس لك الأخطاء، ويشكو من سلوكك، ويهزئك بعامة. فعلى حين يشعر الناقد أنك غير كفء ومنهكة، فإن الأم الحنونة داخلك تمنحك طاقة جديدة وقوة للقيام بمهمتك. تَمَسِّي دائماً الصوت الداخلي الصحيح.

فعلى حين أنه من المهم أداء وظيفتك جيداً، فعلى الوالدين تحاشي الأداء السيئ. وحقاً، فإن الوالدين الماهرين يساعدان الطفل المستعصى مساعدة هائلة بعدم استخدام مناهج مدمرة مثل الصوت العالي، الالفاظ المهينة أو النقد المفرط.

يساعد مثل هؤلاء الوالدين الطفل المستعصى على النمو وتحقيق إمكاناته كاملة.

### أهمية العلاقة:

أهم استراتيجيات الأمومة/الأبوة هي بناء علاقة إيجابية، وبالرغم من عدم استطاعة الأم/الأب صنع العلاقة وحدهما، فإن باستطاعة الوالدين فعل الأشياء التي تخلق «تربة» نموذجية تنمو فيها علاقة إيجابية. عليكم أن تبقوا نصب أعينكم حقيقة أن الحب هو القوة الحقيقية الوحيدة التي يملكها الوالدان. لا تستطيعون أن تضربوا الأطفال حتى يقبلوا قيمكم. فأنتم بحاجة إلى أن تلهموهم. في النهاية، سيتماهي الأطفال مع الوالدين اللذين يحبونهما وسيريتون محاكاة أقوى سماتهما الإيجابية. سيعمل الأطفال جاهدين من أجل إرضاء الأم/الأب موضع حبهما. سيتقبلون أيضاً الإرشاد والتوجيه من مثل ذلك الأب/الأم. «سيستغرق» الأمر وقتاً أطول مع الطفل العصى، لكن مع هذا، سيكون أثر العلاقة الإيجابية مذهشاً. إن جعل الأطفال ينصتون، أو المراهقين يتعاونون، يتعلق بشكل أساسي بتوفير الظروف التي في ظلها يختارون أن يفعلوا ذلك. إن استخدام العنف لإنجاز تلك الغايات هو نهج غير علمي. فحتى الأطفال يملكون إرادة حرة.

ماذا يستطيع الوالدان فعله كي يؤسساً لعلاقة إيجابية محبة؟ باستطاعتهم الإبقاء على المعدل «النسبة» السحرى في الأمومة/الأبوة، هذا المعدل هو ما أسميه «قاعدة ٨٠-٢٠».

### قاعدة ٨٠-٢٠

للتعبير عن تلك القاعدة ببساطة يمكن القول إن كلمات الوالدين ومساكنهما لا بد أن تكون محببة للطفل بنسبة ٨٠٪ من الوقت. أى أنه لا بد أن تكون ثمانى لحظات من كل عشر لحظات من الأبوة/الأمومة سارة محببة من وجهة نظر الطفل. ومثالها، فإن ١٠٪ من التفاعلات الأمومية/الأبوية يُقصد بها سلامة الطفل ورفاهه؛ بيد أنه

ليست جميع التفاعلات محببة بالنسبة للطفل. فعلى الرغم من أن علاج الأسنان مقيد، فهو غير محبب لنا ولا نتطلع إليه بشوق. وإذا كان علينا تحمل علاج الأسنان طوال اليوم، وكل يوم، فسنصاب بالجنون. وبالمثل، فقد يكون توجيه النقد للطفل مفيداً في الوقت المناسب، لكن تحمله طوال اليوم وكل يوم سرعان ما سيؤدي إلى مرض عقلي حاد. وكما ترون، فالمسألة تكمن بإكمالها في المعدل.

التفاعلات النمطية التي تولد المشاعر الطيبة تشمل الابتسام، الاحتضان، القس، الثناء والمديح، استخدام أسماء محببة، التعبير عن الحب والعنان بالكلمات، الإنصات، اللعب، التمازج، إعطاء الهدايا والترفيه، إبداء الفهم، إبداء الاهتمام، التشارك في الأفكار، والمساعدة. «كم من هذا تفعلينه ما بين الساعة السابعة والنصف صباحاً والثامنة والنصف مساءً؟». مثلاً، حتى إذا تمت أحد الوالدين بفغنية لنفسه فيما هو/هي يعد القهوة بالمطبخ فهذا جزء من نسبة الـ ٨٠٪ الإيجابية إذا كان الأطفال موجودين ليسمعوه/يسمعوها. إن الغناء السعيد ينشر جواً من المشاعر المحببة في المنزل. وبالمثل، فإن تضاحك الوالدين مع بعضهما يُحتسب جزءاً من نسبة الـ ٨٠٪ الخاصة بالطفل إذا سمع الطفل هذا الضحك.

تفاعلات المشاعر السيئة النمطية تشمل الزعيق، النقد، التصويب، مظاهر الغضب أو عدم الرضا، الشكوى، التجاهل، التوبيخ، العقاب، النق والإزعاج، إعطاء المحاضرات الوعظية، الاستجابات، الإهانة، الإشراف، إعطاء الأوامر، التوجيه وإعطاء التعليمات. ونلاحظ أن البنود الثلاثة الأخيرة ترقى أساساً إلى كونها طلباً إلى الطفل كي يفعل شيئاً. تشمل تفاعلات المشاعر السيئة الطلبات البسيطة لأن الناس وحتى الأطفال لا يحبون أن يُخبروا بما يفعلونه أو أن يُطلب منهم مقاطعة نشاطهم الراهن ليؤدوا عملاً ما. وإذا حدث وكان مزاج الأم/الأب سيئاً في لحظة ما، يتمتcan باللغات همسا، أو يفلتان أبواب الدواليب بعنف فيما هما يعدان القهوة، فإن هذا يُحتسب ضمن نسبة حصص الـ ٢٠٪ السلبية إذا حدث هذا على

مسمع من الأطفال. وبالمثل فلو حدث نقاش غاضب، بغضب، عدواني بين الوالدين على مسمع من الطفل، يعد هذا ضمن نسبة الـ ٢٠٪ بالنسبة للطفل.

### تقييم سلوككم:

ما معدلك الإيجابي/السلبى الراهن؟ إذا أردتم أن تعرفوا بالإمكان سؤال الأطفال، الزوج/الزوجة، لكن عليكم التأكد من أنهم يشملون جميع طلباتكم وتعليماتكم فى حسبتهن. وكبديل -وقد يكون هذا أكثر دقة- بالإمكان تشغيل كاميرا فيديو أو مُسجل لتسجيل جميع تفاعلاتكم مع أطفالكم أثناء ساعات ثلاث منفصلة: الساعة التى تسبق الذهاب إلى المدرسة، وساعة الغذاء، وساعة الذهاب إلى الفراش. سجلوا أنفسكم على مدى أيام ثلاثة متتالية، بحيث يحدث سلوككم «الطبيعى» مع أطفالكم لاسلك المصطنع الذى لابد وأن يحدث أثناء التسجيلين الأولين. «تلاحظ أن معظم الآباء والأمهات يتحلون بالصبر وحلاوة الطبع أثناء وجودهم مع أطفالهم فى المنزهات، فى المحلات العامة والمكتبة وذلك، إلى حد بعيد، لأنهم يعلمون أن هناك من يشاهدهم. على الآباء والأمهات الذين يريدون تحسين أدائهم اليومى فى خصوصية بيوتهم أن يتخلوا وجود كاميرات تُسجل سلوكهم فى كل غرفة بالمنزل. وقد يكون الوالدان من نوى النزوع الدينى الروحانى قد استبطنوا بالفعل هذا المفهوم لإيمانهم أن ثمة «عيناً ترى، أو أذناً تسمع» تراقبهم دائماً -وقد يؤمنون أنهم سيحاسبون على سلوكهم العائلى يوم القيامة. قد تساعدهم مثل هذه العقيدة على تحسين معدل سلوكهم الإيجابى.

بعد أن تقوموا بتسجيل تفاعلاتكم مع أطفالكم، تخيروا عدداً من الأجزاء مدتها ١٠ دقائق وشغلوها، وأوقفوا التسجيل كل دقيقة وتبينوا إذا كان مسلككم فى تلك الدقيقة يبدو سلوك «مشاعر طيبة» أو «مشاعر سيئة» من وجهة نظر الطفل. تأكروا من تضمين جميع التعليقات الساخرة، التعليمات، التوجيهات، الطلبات النقد، والتهديدات فى بند «المشاعر السيئة». تذكروا أنه ليس ثمة لحظات محايدة لأن

**التفاعلات الإنسانية دائماً خاصة من المشاعر، حتى ولو كانت طفيفة. حينما نقف، مثلاً، مع شخص في المصعد، ينتقل إلينا منه شعور سيئ طفيف أو شعور طيب طفيف حتى ولو لم يتحدث إلينا؛ بإمكاننا قراءة إشارات في وجهه، من وقفته، أو غيرها من لغة جسده، وأيضاً من مظهره الجسدى. يبدو وجه الوالد/الوالدة «المحايدة للطفل، مستنكراً، متوتراً، بائساً، أو مسترخياً، هادئاً، وودوداً. احسبوا معدلاتكم مع أخذ جميع تلك المعلومات في الاعتبار. ما هو المعدل؟**

**أترىبون معرفة معدل الأم/الأب العادى؟: لنتذكر أن الوالدة/الوالد العادى يُحب أطفاله/أطفالها. يشعر معظم الآباء والأمهات أنهم يمنحون أطفالهم الكثير من الاهتمام الإيجابى. بيد أنهم حينما يجمعون حاصل تفاعلاتهم دقيقة بدقيقة لا يحتمل لهم أن يقتربوا من معدل ٨٠-٩٠! تُبين الأبحاث أن الوالدين العاديين يمنحان الأطفال ٩٤٪ من الاهتمام السلبى مقابل ٦٪ من الاهتمام الإيجابى! كيف يكون هذا ممكناً؟ الأمر سهل.**

**لنتخيل تفاعلاً نمطياً بين طفل وأمه الساعة الخامسة والنصف مساءً فى منزل يحوى طفلين عمرهما ٨ سنوات وعشر سنوات. فلننظر إلى كلمات الأم ثم نقرر ما إن كانت كل جملة ستترك شعوراً جيداً أم سيئاً على الصبيين:**

**«يوسف، من فضلك ضع جاكيتك فى الدولاب، حيث يجب أن تكون»**

**«عمر، توقف عن مضايقة القطة على الفور»**

**«هيا، فلنبدا الواجبات المدرسية. أخرجنا كتبكم»**

**«يوسف، أين الصفحة التى كتبت فيها تفاصيل الواجب؟ ليست موجودة. طلبت منك أن تحضرها معك إلى المنزل سيكون على الاتصال بالمدرس مرة أخرى. هذا ليس متقبلاً بإطلاق»**

**«لا يا عمر، لا يمكنك أن تكلل حتى تنتهى من هذا العمل»**



«أعلم أنكم لا تحبان السمك، لكن هذا ما سنتناولنه اليوم والآن، فلنبدأ بهذه الأسطة...»

ليس الأمر أن ماما لا تحب الصبيين. فمن الواضح أنها تحبهما! تريد أن يتفوقا بالمدرسة، ومن الواضح أيضا أنها تهتم بعاداتهما، وأنها قد أعدت لهما وجبة صحية. لكن ولديها يشعران بالضيق منها. فإن المعدل في الحديث السابق هو ١٠٠٪ سلبي إلى صفر إيجابي. إن التواجد مع أم كهذه ليس فيه شيء من المتعة.

ولأن الكثير من مهام الوالدين الآن يتكون من إعطاء التعليمات، توجيه الطلبات، والتصويبات والنقد، والتهديدات، فمن التحدي الوصول إلى معدل ٨٠-٢٠. إنه تحدٍ لكنه ليس أمرا مستحيلا. تجعله الممارسة طبيعة ثانية. لكن حتى بعد أسابيع قليلة ستجد أن الأمر أصبح أكثر يسرا. وستجد أن هذا المعدل يجعل مهام الأمومة أقل مشقة.

هاك هذه الحيلة كي تبدئي في الصباح، وقبل أن يغادر الأطفال المنزل إلى المدرسة بساعة ضمت ثمانية قروش وربع جنيه في جيبك الأيمن. وفي كل مرة تعطين الأطفال شكلا إيجابيا من الاهتمام انقلي قرشا من الجيب الأيمن للجيب الأيسر. وفي كل مرة تأتئين بأمر سلبي انقلي ربع جنيه إلى الجيب الأيسر. لديك ربعا فقط، لذا حينما تستخدمينهما انقلي القروش الباقية قبل أن تأتي بمزيد من السلوك السلبي. حينما تصبح كل القروش وربع الجنيه في جيبك الأيسر انقليها مرة أخرى إلى الجيب الأيمن - استخدمى القروش للسلوك الإيجابي والأرباع للسلوك السلبي. بإمكانك الاستمرار في هذه اللعبة حينما يعود الأطفال من المدرسة. وسرعان ما ستصبحين خبيرة في معدل ٨٠-٢٠. قد تعجبين لماذا لا بد أن يكون المعدل هو ٨٠-٢٠. أليست نسبة ٥٠٪ إيجابيا و ٥٠٪ سلبي كافية؟ الإجابة: لا. السبب في أن معدل ٥٠-٥٠ غير كاف هو أن للسلوك السلبي ثقلأ أكثر كثيرا من الإيجابي. فإن توجيه نقد واحد يمحو عشرين من التعليقات المحبة.

فكرى فقط فى أمسية قضيتها مع مجموعة من الأصدقاء حيث مضى الوقت لطيفا باستثناء تعليق سلبي واحد من أحدهم عليك. ألم يفسد هذا الأمسية بكاملها؟ وحقا، فإن تعليقا سلبيا عميقا واحدا بإمكانه إفساد علاقة بكاملها. أثناء القيام بمهام الأبوة/الأمومة يجب أن نضع نصب أعيننا أن فعلا واحدا يؤذى المشاعر بتسلوب عرضى يفسد ٢٠ فعلا إيجابيا وكل فعل يؤذى المشاعر يحو مئاة من كلمات وأفعال المشاعر الطيبة التى استثمرتموها فى أطفالكم. من الواضح أن علينا أن نمنع أفعالا وكلمات إيجابية أكثر كثيرا كثيرا من السلبية كي تبقى على الجو العام إيجابيا.

#### قاعدة ٥٠-٥٠:

على المتعصبين لنسبة ٥٠-٥٠ ألا يياسوا. فثمة مكان لهذا المعدل فى مسيرة الأبوة/الأمومة. ينقسم اهتمام المشاعر الطيبة ٥٠-٥٠ بين الاهتمام الإيجابى «التلقائى» والاهتمام الإيجابى «المكتسب». يسمى الاهتمام الإيجابى المكتسب «الحب الشرطى» أو «الدعم الإيجابى».

هذان النمطان من الحب ضروريان لنمو الطفل. هاك بعض الأساليب لإظهار الحب غير الشرطى:

قول أشياء من قبيل «أحبك!»، «أنت أعظم من فى الدنيا بكاملها»، «أنت ذكى، أروع وأجمل طفلة»، «إنك لذيذ»، «إنك رائح..» غير ذلك من أشكال المديح المبالغ فيه.

« شراء هدية للطفل لوئما سبب محدد.

« إعداد وجبة مفضلة لوئما سبب.

« اللعب والتمازح معاً.

« التحدث معاً كائداد.

«الأحضان والمسات المحبة دونما سبب.

«الإنصات وإبداء الاهتمام، التعاطف، أو الدعم.

«التشارك في نشاط محبب «مشاهدة فيلم معا، التسوق، إعداد وجبة»

«الذهاب في نزهة من أجل المتعة فقط.

تحمل كل أنواع السلوك هذه رسائل بالتقبل العام، الودع والمساندة تساعد على منح الطفل أماناً داخلياً قوياً. بيد أن الأطفال أيضاً بحاجة لأن يعرفوا الأوقات التي يكونون فيها على المسار السليم. هل من الأفضل الأكل باستخدام اليدين، أم بالشوكة؟ أم الأفضل تسوية سريرك أم تركه؟ أئمة فرق بين الكتابة المنظمة وغير المنظمة؟ أئمة أهمية للتحدث بصوت مرتفع والتحدث بهدوء؟ أئمة تعتبر النظافة الشخصية ضرورة أم أسلوب حياة اختياري؟ حالما يعطى الأب والأم إشارة رضا عن السلوك المفضل فإنهما يعطيان شكلاً من الاهتمام الشرطي. لدى جميع الآباء والأمهات أفضليات. يُسرّ بعضهم من درجات الطفل الجيدة، وبيتهج البعض لسرعة بديهية الطفل ويشعر البعض بالزهو من قدرة الطفل على أن يكون جازماً قاطعاً. يتنوع ما يشعر الوالدان نحوه بالسرور والرضا. بيد أن نتيجة التعبير الحتمي لسرور الوالدين هو حصول الطفل على اهتمام إيجابي لأنه/لأنها على المسار الصحيح. ولأنه، من، المحبب، بعامة، أن يتلقى الطفل اهتماماً إيجابياً شرطياً، فإن هذا التدخل يُسهم في تقوية العلاقة حتى فيما يساعد الطفل على إنجاز أهداف تناسب سنه.

هاكم بعض أساليب توضيح الحب الشرطي:

«عبري عن تقديرك للسلوك المرغوب فيه «أرى أنك ترتدين ملابسك بنفسك».

«امتنحي السلوك المرغوب فيه «هذا خط جميل منمق. هذا إنجاز كبير».

«صف السلوك المرغوب فيه وصنفه «كان هذا عملاً شجاعاً».

« كافى السلوك المرغوب فيه » يستحق هذا لعبة شطرنج.

« أحضنى الطفلة، أريتنى عليها، أو ابتسمى لها لأنها قد أتت لتوها بسلوك مرغوب فيه.

« امنح الطفل هدية أو كافئه لأنه قد أدى لتوه سلوكا مرغوبا فيه.

« اصمبى الطفل فى نزهة لأنه قد أدى لتوه سلوكا مرغوبا فيه.

وبالطبع، فإن نفس السلوك الصادر من الوالدين قد يكون شرطياً أو غير شرطى. حينما يكون شرطياً فإنه ينزع إلى زيادة السلوكيات المرغوب فيها. وحينما يحدث بأسلوب غير شرطى، فإنه يُرسخ أماناً داخليا.

### استخدام الاهتمام الإيجابى للإرشاد والتعليم:

يستنكر بعض خبراء الأمومة/الأبوة استخدام الجوائز والأشكال الأخرى من الاهتمام الإيجابى ويقترحون أن تلك التكتيكات تعتبر مناورة وتحكماً. وحقاً، فإن استخدام الأساليب التى تساعد الأطفال على تجسيد أفضل ما فيهم وترشد سلوكهم باتجاه صحى ومقبول اجتماعياً هو مناورة وتحكم من جانب الوالدين. لكن تصبح المناورة والتحكم أساليب سيئة حينما تؤدى إلى أذية الطفل أو حينما تكون هى الاهتمام الإيجابى الوحيد الذى يقدمه الوالدان. بتعبير آخر، إذا لم يقدم الوالدان للطفل الحب، والابتسامات، والجوائز والأنواع الأخرى من الاهتمام المحب إلا حينما يكون سلوك الطفل «صواباً»، فإن الصغير سيشعر، فى نهاية المطاف، أنه غير محبوب تماماً، وأن والديه يتلاعبان به.

ولهذا السبب، لا يجوز أن يتجاوز الاهتمام الإيجابى الشرطى أكثر من نسبة ٥٠% من اهتمام المشاعر الطيبة الذى يقدمه الوالدان.

وحينما يستخدم بمعدله الصحيح، فإن الاهتمام الإيجابي الشرطى يعمل على إرشاد الأطفال وتعليمهم السلوك المناسب الصحيح. يُدعم السلوك المرغوب فيه من خلال تبعات محببة من أنواع كثيرة. وهذا يحفز الطفل على الاستمرار فى الإتيان بمزيد من السلوك الجدى المرغوب فيه، إلى أن تُصبح أنواع السلوك الصحيح داعة لنفسها. مثلاً، حينما يصل الأطفال إلى سن المراهقة نجد أن غالبيتهم يسعدهم المحافظة على نظافة أنفسهم. إلا أنه، ولمدة السنوات العشر الأولى يكون على الوالدين، أحياناً، استخدام الاهتمام الإيجابي الشرطى لتشجيع الأطفال على الاغتسال. وحينما يتعلق الأمر بمهام الوالدين، فإن «المنافسة» و«التحكم» يناظران، بالضرورة، «الإرشاد» و«التعليم» وحقا، فإن الوالدين يأملون أن يُنشأ أطفالهم - ليس فقط بإطعامهم حتى يصبحوا فى حجم الكبار جسدياً، لكن من خلال غرس القيم، المُثل، ومعايير السلوك.

لا يمكن تحاشي الاهتمام الإيجابي الشرطى فى تربية الوالدين لأطفالهما. بيد أن البراعة تتمثل فى استخدامه بوعى وحكمة، وبذلك تتقلص الحاجة إلى تدخلات المشاعر السيئة. كما أن عدم رضا الوالدين لا يمكن تحاشيه، فهو التبعة الطبيعية لاستنكار الوالدين لما يفعله الطفل. بيد أن عدم الرضا ينطوى على تبعات خطيرة ممكنة حينما يتدخل الوالدان. لذا فإن مساعدة الأطفال على الاستمرار فى المسار الصحيح باستخدام الاهتمام الذى ينطوى على مشاعر طيبة أفضل كثيراً.

يتطلب النمو إلى حده الأقصى جرعة متساوية من رسائل «أحبك بدون أى سبب» ورسائل «ألاحظ أنك فى المسار الصحيح ولهذا أحبك». من السهل والطبيعى إعطاء صغار الأطفال هذا المعدل من الرسائل من النوعين. بيد أنه وفيما ينضج الأطفال فإن سحرهم يبدأ فى التلاشى. نتوقف عن إظهاره ولعناً بهم طوال اليوم ونبدأ فى التركيز على أدائهم. من ثم، يصبح لدينا نزوع إلى أن ننسى إعطاء الطفل، حينما يكبر، الاهتمام الإيجابي غير الشرطى الذى يحتاجه/تحتاجه. وبدلاً

من ذلك، يميل الاهتمام الإيجابي الذي نمنحهم إياه إلى أن يكون شرطياً إلى حد كبير. ومن سوء الحظ، فحينما يتلقى الطفل الكثير من الاهتمام الإيجابي الشرطي، ولا يتلقى القدر الكافي من الاهتمام الإيجابي غير الشرطي فقد يؤدي هذا، وكما فكرنا، إلى الشعور العميق بعدم الأمان. «هي تحبني فقط إذا حصلت على الدرجات النهائية، أو ساعدت في الأعمال المنزلية، أو حينما أبو جذابة، أو أحقق نجاحاً اجتماعياً؟ هل علىّ دائماً أن أستحق الحب كي أكسبه؟ هل علىّ أن أكون كاملاً كي تحببني؟». يمكن لهذا النوع من عدم الأمان، خاصة لدى المراهقين/المراهقات مفرطى الحساسية والتأثر، أن يؤدي إلى النزعة الكمالية، الاضطراب، والاكتئاب. عليكم دائماً أن تحرصوا على الموازنة بين الحب الشرطي وغير الشرطي أياً كان عمر الطفل. فحتى الناضجون يحتاجون إلى جرعات سخية من الاثنين.

ومثالاً، يجب رش الاهتمام الإيجابي غير الشرطي مثل السُّكَّر طوال اليوم، وكل يوم على مدى السنوات العشرين الأولى.

### «الحب الشرطي يُشكّل السلوك»

كما رأينا، يبنى الحب غير الشرطي الأمان الداخلي، فيما يشكل الحب الشرطي السلوك. في الفصل التالي، سنبحث كيفية استخدام الاهتمام الإيجابي «الحب الشرطي» كي نزيد السلوك المرغوب فيه من قبل الأطفال. إن جعل الأطفال ينصتون باستخدام الاهتمام الذي ينطوي على المشاعر الحلوة هو أقل الأساليب مشقة في تربية الأطفال. الأهم، أنه أكثر الأساليب المستخدمة مع الأطفال سلامة، حيث يُسهّم في تقدير الذات العالي، والسلامة العاطفية.



## آليات إيجابية تجعل أطفالنا ينصتُون إلينا

تشكل الوسائل الإيجابية -أساليب المشاعر الطيبة جميعها -أساس أقوى أساليبنا للضبط والتهذيب، الضبط والتهذيب هما إرشاد وتربية؛ يمكن أن يكونا محببين للطفل أو بغيضين، رغم أن المقصود بهما دائما هو خير الطفل. سنتعلم في هذا الفصل آليات إيجابية كثيرة يمكن استخدامها في تفاعلاتنا لتهذيب الطفل من خلال المشاعر الطيبة.



### الآلية الإيجابية رقم ١: التعليقات:

إن تعليقاتنا على سلوك الطفل الصحيح أحد أساليب ضمان تكرار ذلك السلوك. وبالطبع فإن تعليقاتنا على السلوك غير القويم للطفل هو إحدى الوسائل لضمان أنه سيتكرر أيضا. ولهذا السبب نريد تحاشي إعطاء السلوك غير القويم اهتماما غير ضروري. والآن سنبين أن التعليقات وسائل دعم قوية. بإمكاننا استخدام التعليقات بحكمة للإبقاء على السلوكيات المرغوب فيها وتشكيلها:

١- الاعتراف «لقد الممت لعبك ووضعتها في مكانها». «لاحظت أنك قمت بتنظيف مكتبك وترتيبه».

٢- المدح: «لقد قمت بعمل عظيم لأنك الممت لعبك!» «ما فعلته بمكتبك جميل». هابل.

## ٢- التقدير: «شكرا للعبة لعبك»، «شكرا لتنظيف مكتبك».

يقتضى الاعتراف الإتيان بملاحظة بسيطة. يبين الوالدان أن الطفل قد أتى بعمل مناسب مطلوب.

«يجلس الطفل لعمل واجب المدرسى. تعلق الأم «أرى أنك تبدأ فى عمل الواجب».

«تتقاسم الطفلة الملوى مع شقيقها. يقول الوالد «أرى أنك تتقاسمين الملوى».

«يستيقظ ابن العابية مشرة على رنين منبهه الخاص. تقول الأم، «رأيت أنك قد ليقتت نلصك هذا الصباح».

قد يبدو الاعتراف الإيجابى غير ضرورى أو غير طبيعى للوالدين، فى حين يرون

أن ملاحظة السلوك غير القويم هو أمر طبيعى.. «أرى أنك لم تغسل يديك بعد الطعام». بإمكان إعطاء الاهتمام للسلوكيات غير القويمة أن يؤدي إلى زيادتها. أما ملاحظة السلوك القويم فهي خطوة قوية تجعل الطفل يبقى عليه.

يحدث المديح حينما يأتى الوالدان بتعليق يتضمن تقييما إيجابيا لأداء الطفل. إنه شكل كلامي من الاهتمام يحدث عقب السلوك القويم للطفل:

«يسوى الطفل سريريه، تقول الأم «لقد قمت بعمل جيد».

«يبدل الطفل جهدا لتنظيف المطبخ، يقول الأب «لقد قمت بعمل مذهل! المطبخ نظيف جداً».

«تخير الطفلة فستانا جميلا لترتيبه، تقول الأم «لوتك جميل».

لدى المديح، يأتى الوالدان بإفادة استحسان مباشرة -لا يستخدمان مديحا مقارنا أو نسبيا. يقال للطفلة إن خطها جميل، لا إنه أفضل أو أنه جميل الآن. لفهم لماذا تتبع هذا المنهج، تخيلي نفسك وأنت تتلقين عبارات الإطراء التالية على قصة شعرك الجديدة فى مكان عملك:

- «يبدو شعرك جميلا جدا».

- «شعرك يبدو أفضل كثيرا بهذه القصة».

- «شعرك جميل الآن».

- «ياله من فرق».

تسمى أساليب المديح الثلاثة الأخيرة تهكمية أو غامضة حينما توجه للكبار. وعلى الرغم من هذا فعادة ما يستخدم الوالدان هذا الأسلوب لامتناح الأطفال. لدى الأطفال نفس مشاعرنا بل إنهم قد يكونون أكثر حساسية. أخبروهم فقط عن الصواب الذى يفعلونه وتجاهلوا شق التحسن من المعادلة. راجعوا تعبيراتكم

الإطرائية، وتأكدوا أنها تعبيرات مديح مباشرة.

**التقدير:** يشتمل شكر الطفل على نوع من السلوك المحبب.

يوفر التعبير عن التقدير للطفل نموذجاً جيداً، ويوضح كيف أن على الفرد أن ينقل الامتنان إلى الآخرين كلما أمكن. والتقدير تفاعل «مشاعر طيبة» يدعم السلوك القويم الذي أتى به الطفل.

– يساعد الطفل في حمل الأشياء من السيارة. يعلق الوالد قائلاً «شكراً لمساعدتك».

– يتصل الطفل بالمنزل ليقول إنه سيتأخر. تعلق الأم «شكراً لأنك تذكرت أن تتصل».

– ينتظر الطفل بصبر حتى تتاح له فرصة الكلام. يعلق الأب «شكراً لانتظارك، متى تُنطق؟»

الوقت المناسب للتعليق يكون أثناء قيام الطفل بسلوك مرغوب فيه «شئ من المفترض له أن يفعله». يلاحظ الوالدان السلوك ويعلقان عليه:

– تحضر سلمى مباشرة حينما ينادى والداه عليها: يمتحها والداه «ممتازة لأنك حضرت على الفور».

يجعل الاهتمام الإيجابي الطفل يعرف أن هذا النوع من السلوك يهم الوالدين. وحينما يعرف الأطفال أنه من السهل الحصول على الاهتمام الإيجابي، يحاولون باستمرار كسبه بفعلهم الأشياء التي تهمل الوالدين. بيد أنه حينما ينذر الاهتمام الإيجابي، يتخلى الأطفال عن محاولة إرضاء والديهم. يشعرون أنهم طالما لن يلفتوا الأنظار، فلا جدوى من المحاولة.

إذا كان الطفل لم يتعلم تماماً الإتيان بالسلوك المرغوب فيه، يمكن للوالدين

تشكيل هذا السلوك من خلال التعليقات. يقتضى هذا مساعدة الطفل على النجاح. بخطوات صغيرة أحياناً، تؤدى إلى الهدف الكامل.

– لا يرتدى جيمى الصغير حذاءه سريعاً، تمنى الأم الطفل الحذاء وتعلق قائلة «ارتده سريعاً، هذا مذهش!».

فى هذا المثال، تجعل الأم الطفل يبدأ، لأن مشكلته هى البدء. وقد يكون عليها فى المرة التالية الإمساك بالحذاء فقط، فيحضر الطفل ويأخذه ليرتديه، بعد ذلك، قد لا يكون عليها لمس الحذاء بإطلاقه، بل فقط يكون عليها إعطاؤه التعليمات كى يحضره بنفسه. يدعم تلك المطالب المتزايدة المديح بسخاء. حينما يتعلق الأمر بتشكيل السلوك، يركز الوالدان على العنصر الصواب فقط فى سلوك الطفل الحالى. مثلاً، لنفترض أن خط الطفل سيئ، لكى يشكل الوالد خط الطفل بحيث يه بح جيداً، يحاول العثور على حرف واحد فى الصفحة مكتوب بشكل جيد منسق على السطر ويعلق بالقول «هذا الحرف مضبوط تماماً على السطر. إنه جميل فعلاً» وفى اليوم التالى يحاول الوالد العثور على حرف آخر صحيح الاستدارة ويقول «انظر إلى هذا الحرف. إن استدارته صحيحة تماماً .. هائل. وبعد ذلك يحاول العثور على حرف بالارتفاع المضبوط ويعلق عليه. يستمر الوالد فى البحث عن أوجه صحيحة فى خط الطفل ويمتدحها كل يوم. والمرجح، أن خط الطفل سرعان ما سيتحسن! نلاحظ أننا لم نذكر أى نقاط ضعف فى عملية التشكيل هذه. بالإمكان استخدام هذا المنهج لتأسيس المهارة فى مجالات عديدة أخرى. مثلاً، استخدمى أسلوب التعليقات لمساعدة الطفل على الحفاظ على غرفته نظيفة، لمساعدة الطفلة على أن تتعلم الكلام بوضوح أكثر أو أن تذهب إلى الفراش فى الموعد المحدد.

يسمى الاستخدام الآخر لاستراتيجية التعليقات «الإلهاء والمديح».

وهذا الاستخدام مجدٍ بشكل خاص مع الأطفال الصغار. يقتضى هذا الأسلوب

نقل انتباه الطفل سريعاً من السلوك غير القويم إلى سلوك أفضل.

« نينا طفلة صغيرة تريد اللعب في الحمام. تبدأ في الجرى نحوه. تقول الام بهدوء «لا» وتحمل الطفلة وتضعها أمام ألعاب مناسبة وهي تعلق بصوت مرتفع «ها نحن! ها هنا! لنبدأ هذه اللعبة الجميلة».

نلاحظ أننا لم نستخدم في هذا السيناريو تعبير «بنت حلوة». علينا أن نتجنب دائماً هذا التعبير -ونقيضه أيضاً «بنت وحشة». نحن لا نحكم على قيمة الطفلة كقدر! فإننا فقط نعلمها كيف تسلك سلوكاً صحيحاً.

المبدأ الرئيسي خلف التعليقات الإيجابية هو أن البشر يمشون من «نقاط قوة إلى نقاط قوة أخرى» - وللتعبير عن هذا بأسلوب آخر نقول «النجاح يؤدي إلى مزيد من النجاح». إن مساعدة الأطفال على الشعور بأنهم على المسار الصحيح يساعدهم في الاستمرار على المسار الصحيح. كونوا أسخياء بالتعليقات الإيجابية! وفيما تتذكرون أن تعلقوا، لاحظوا أن أبائكم/أمهاتكم الداخليين سيتمتحنون أساليبكم الذكية هذه.

### الآلية الثانية: النعوت والأوصاف

النعوت الإيجابية آلية تنشئة أساسية ثانية. تستخدم النعوت الإيجابية لـ«البرمجة الإيجابية»، استخداماً واعياً لسلطة الوالدين الأسرة. الحقيقة هي أن الأطفال مفرطو التأثير الإيجابي بما يقوله والداهم. من ثم، وسواء أراد ذلك الوالدان أم لم يريد، فإن لهم قوة تأثير المنومين المغناطيسيين على أطفالهم. يؤثر ما يقوله الوالدان بعمق على أطفالهم، وأحياناً يكون له أثر فاعل على سلوكهم طوال الحياة. ربما تتذكرون الآن كلمات قالها لكم والداكم في طفولتكم، كلمات قد نسيها الوالدان منذ زمن طويل.

غالباً ما يكون للنعوت التي توصف بها الشخصية تأثير فائق الفعالية على نمو

الطفل. افترض، مثلاً، أن والدًا ينعت طفله بأنه «كسول». قد يستوعب الطفل هذا الوصف في فكرته عن ذاته. وبمجرد أن يحدث هذا، يؤثر النعت على سلوك الطفل بأسلوب متسق. يتصرف الطفل كشخص كسول - لا يستطيع الاستيقاظ في الصباح. لا يؤدي تدرياته، لا يستطيع إنجاز واجباته المدرسية. ماذا تريدون منه؟ إنه كسول! وكلما استُخدم النعت أصبح أكثر كسلاً. هذا علاوة على أنه، وكى يزيل هذا النعت من وعيه، سيتطلب منه جهداً يوم طوال حياته. إن سطوة الكلمات على عقل الطفل رهيبه.

لكن قد يُقال إن الطفل كسول: ولهذا السبب ينعت والداه بالكسل. وهذا صحيح. لكن لا يمكن مساعدة الطفل بهذا الأسلوب. وحقاً فإن النعت السلبي ذاته يزيد من السلوك المشككة. يحتاج الطفل مساعدة من نوع مختلف تماماً. يحتاج مفهومه عن نفسه أن يُنظَّم حول سلوكيات ناجحة، لا فاشلة. ولننظر لأسلوب آخر بإمكان الوالدين استخدامه لتصويب توجه الطفل «الكسل». فليقل الأب مثلاً «أعلم أن لديك طاقة كبيرة - استخدم طاقتك كي تنهض من الفراش حالا، وتبدأ يومك». وكلما أبدى الطفل نزوعاً للسلوك المتكاسل، يذكره الأب أن لديه مخزوناً كبيراً من الطاقة. وفي النهاية، سينظر الطفل إلى نفسه على أن لديه طاقة كبيرة. ستأتي الكلمات تدريجياً بمفعولها على وعيه ولا وعيه: سيستخدم الوالدان النعوت لوصف أطفالهم لمدة العشرين سنة الأولى من حياتهم على الأقل. تخيل الطفلة وهي تسمع نفسها توصف بأنها «أناثية» أو «غبية» أو «مهملة» أو «غير مسنولة» لفترة طولها عشرون عاماً - أكثر فترات حياتها قابلية للتأثر والإيحاء. وفيما يستخدم الوالدان مثل هذه النعوت في محاولة منهما لتصويب عيوب الأطفال، فإنهما ينجحان فقط في ضمان أن تصبح تلك العيوب متعضونة في الأطفال! إن النعوت السلبية مدمرة! من ثم، فإحدى القواعد التي يجب أن تتبع في القيام بمهام الأبوة/الأمومة هي عدم استخدام النعوت السلبية أبداً.

### النعوت الإيجابية:

وتحديدا بسبب التأثير القوي للنعوت، فإن بإمكان الوالدين استثمارها في التشبث وذلك باستخدام النعوت الإيجابية.

حاولي القيام بهذا التدريب: اجلسي واكتبي جميع النعوت التي تودين أن تصفي بها شخصية طفلك الناضج. يحتمل أن تكون الأوصاف كالتالي «أود أن ينمو طفلي ليصبح كريما، روعيا، مسئولا، موضع ثقة، جازما ويحافظ على المواعيد، منظمًا، مبدعا، يراعي مشاعر الآخرين، متعاونًا، منتجًا، موهوبا، متقدم الذهن، مستقلا، واسع الحيلة...». يجب أن تكون أي تعبيرات تختارينها هي التعبيرات التي تستخدمينها يوميا على مدى العشرين عاما من تنشيتك لطفلك.

ثمة مناسبتان باستطاعة الوالدين أن يستخدم فيهما النعوت الإيجابية:

١- بعد استخدام المديح.

٢- لدى تصويب سلوك الطفل.

بعد استخدام المديح:

يمكن تعزيز تأثير المديح في كل مرة يُستخدم فيها بإضافة نعت إيجابي. مثلاً:

- «إنك تتقاسمين الحلوى! هذا كرم منك!

- «شكرا لأنك نظفت المائدة دون أن أطلب. إنك طفل مسئول!

- «هذا رسم جميل. إنك موهوبة!»

- «هل استتجت هذا وحدك؟ يا لك من طفل ماهر!»

- «يعجبني انتفاؤك للبلوزة التي تناسب البنطلون - يا لك من ذكية!».

حينما تستخدم النعوت في أعقاب المديح، يصبح من السهل جدا تصديقها



النحو التالي: «عليك التحدث إلى بأسلوب أكثر احتراماً قبل أن أصفى إليك».

القاعدة هنا هي: استخدمى باستمرار عكس النعت الذى يصف سلوك طفلك الخاطئ. إليك بعض الأمثلة:

- «بذئ» تصبح «مehذب».

- «ملخبط أو فوضوى» تصبح «مرتب» و«نظيف».

- «قذر» تصبح «نظيف» و«لامع».

- «مرتفع أو صاخب» تصبح «هادئ».

- «أنانى» تصبح «كريم».

- «مهمل» تصبح «منظم».

- «متأخر» تصبح «فى الميعاد».

- نقول لطفل مهمل كاد يسقط طبقاً على الأرض، «عليك أن تكون أكثر حرصاً حينما تمسك بال أطباق».

- تعليق موجه إلى مراهق مُبذّر يمكن أن يكون «عليك أن تكون أكثر مسئولية».

- تعليق على طفل فى الرابعة من عمره يستمتع بمضايقة شقيقته الأصغر سناً «عليك أن تكون لطيفاً مع شقيقتك».

- تعليق على سلوك غير مهذب من طفل فى السابعة «فضلاً تكلم بتهذيب أكثر».

لا داعى للقلق. فإن الآباء/الأمهات الشغوفين داخلنا سيستخدمون دائماً نعتوا إيجابية معنا. سيقولون لنا «إنكم تتحسنون. أعلم أن باستطاعتكم إنجاز المهمة».

**الآلية الإيجابية رقم ثلاثة: المكافآت:**

المكافآت مفيدة بخاصة فى مساعدة الأطفال على تنمية سلوكيات جديدة. قد

ومن ثم فهمها واستيعابها». بما أن الطفلة تقتسم الحلوى، فمن الواضح أنها كريمة. بما أن الطفل أوجد حلاً لمشكلة صعبة فمن الواضح أنه ماهر. يمكن للأطفال استيعاب تلك المعلومات في هويتهم والانطلاق من هذه النقطة.

### لدى تصويب التصرف:

يعتبر تصويب السلوك اهتماماً سلبياً، ومن ثم، لا ينتمي حقيقة إلى هذا الجزء الخاص باستراتيجيات التعليم الإيجابية. بيد أننا سنوضح استخدام النعوت الإيجابية في هذا السياق.

فلنبدأ بنصب أعيننا حقيقة أن النعوت السلبية سامة، وأن الطفل يقوم بمعالجتها دائماً مهما حاولنا إخفاها باستخداماتنا النحوية. وعلى ذلك، فالمقولات التالية ضارة إلى حد سواء:

«ما فعله الآن مقرف»

«لا تكن مقرفاً»

«ما فعلت كان مقرفاً»

«كان هذا مقرفاً»

أيا كانت الطريقة التي تقولين بها، سيسمع الطفل النعت السلبى ويستوعبه. ولهذا السبب، فمن الضروري عدم استخدام أى نعت سلبى فى أى سياق.

### تفسير السلبى ليصبح إيجابياً:

حاولى هذا التدريب: تخيلى طفلك وهو يصيح فى وجهك ويكيل لك السباب. فكرى فى النعت السلبى الذى يصف سلوكه، والآن، حاولى تصويب سلوك الطفل باستخدام نقيض التعبير الذى توصلت إليه.

هل فكرت فى تعبير «بذئ» أو «قليل الاحترام لى»؟ قد يكون التصويب على

إذا فشلت الاستراتيجيات الإيجابية في إحداث التغيير المطلوب، أحد أشكال «المشاعر الطيبة» للتهذيب هو منهج «تنام».

ونقل إن الطفل يحدث مشاكل وهو مع والدته بالبنك. ينزع دائما الجرى في جميع الأنحاء ويحدث فوضى. هنا تلجأ الأم إلى استخدام منهج «تنام».

في المرة التالية التي تذهب فيها الأم إلى البنك تكون مستعدة. بعد وصولها بدقيقتين، وقبل أن تبدأ المشاكل، تقول للأم للطفل فيما هو هادئ:

ت: «تعلق الأم - «أرى أنك تنتظر في هدوء».

ن: تضيف الأم نعتاً على سلوك الطفل - «إنك صبور جداً».

ام: تستخدم الأم المكافأة - «أعتقد أنك تستحق قطعة من الشيكولاتة، أعتقد أن لدى بعضاً منها في حقيبتى».

يبتهج الطفل بالطبع. يجد أن من السهل عليه الانتظار للدقائق التالية. لنلاحظ متتالية التهذيب الإيجابي:

١- ت: التعليق. سمى سلوكاً محدداً سليماً. «لقد أنصتُ لماما على الفور».

٢- ن: النعت. استخدمى نعتاً إيجابياً يصف الشخص الذى يؤدى السلوك الذى قام به الطفل لتوه. «إنك مستمع جيد».

٣- ام : المكافأة. أعطى مكافأة. «أعتقد أنك تستحق حضناً كبيراً وقبلة». «يمكن للجوائز ألا تكون أشياء مادية كالطعام واللعب. بالإمكان أن تكون اهتماماً محبباً».

يجب استخدام الخطوات الثلاث تكراراً إلى أن يترسخ السلوك الجديد. وبمجرد أن يؤدى الطفل السلوك الجديد باتساق، نبدأ في «التقليل» من المكافآت. يعنى هذا أن الخطوتين الأولى والثانية «التعليقات والنعت» تستخدمان في كل مرة يؤدى الطفل فيها السلوك، لكن الخطوة الثالثة «المكافأة» تستخدم كل مرتين فقط لبعض

يفيد الطفل الذي يدأب على مضايقة شقيقته الصغيرة من نظام المكافآت، وكذلك **الطفل** الذي لا ينصت إلى ما يقوله الوالدان. فالمكافآت مجدية في تدريب الأطفال على الانتظار بصبر، على التصرف بقدر أكبر من الاستقلال على أن يكونوا أكثر **لطفًا**، على الأكل بأسلوب مرتب نظيف، وعلى أشياء كثيرة كثيرة.

يمكن أن تكون المكافآت أى شئ يروق للطفل: ميزات أكثر، وجبات محببة، هدايا، وقت لطيف مع الأب أو الأم، وحتى الأحضان والقبلات. ومن أجل تحاشي **الإيمان**، فعلينا تدوير استخدامنا للمكافآت «أى أنه لا يجوز لنا استخدام نوع واحد من المكافآت: نستخدم الطعام أحياناً، ثم الامتيازات، وأحياناً الأوقات اللطيفة مع **الأب أو الأم**.. إلخ».

يحدث الاستخدام الصائب للمكافآت فى سياقين:

١- كجزء من منهج للتهذيب الإيجابى، ونسمه منهج «تنام».

٢- كجزء من نظام جدول المكافآت.

منهج «تنام» للتهذيب الإيجابى: «التعليق» والنوع، والمكافآت»

يستخدم هذا المنهج الآليات الإيجابية الثلاثة التى تعلمناها لتونا: التعليقات، **النوع**، والمكافآت. وكى نتذكره بسهولة نستخدم الحرف الأول من «تعليق» أى **تساء**، والحرف الأول من النوع أى النون، والحرف الأول من المكافآت أى الميم، تصبح الكلمة تنام تعبيراً عن منهج «التعليقات»، «النوع»، و«المكافآت».

حينما ينكر من الطفل سلوك إشكالى «أى مثلاً، استخدام الألفاظ البذيئة مع غيره، عدم الإنصات باستمرار، نسيان عمل الواجب بأسلوب روتينى، لابد للوالدين من وضع خطة تربوية لحل المشكلة، والقضاء عليها نهائياً. إن القيام بالتصويب فى **الآن واللحظة** غير مُجدٍ، وغير محبب ومدمر، كما سنبين بالتفصيل فى الجزء القادم. تبدأ خطة الوالدين بأساليب «مشاعر طيبة»، ثم تنتقل إلى أساليب «مشاعر سيئة»

### ألا يقتضى منهج «تنام» كثيرا من العمل؟

فى النهاية، يصبح هذا المنهج طبيعة ثانية. لكن ما البدائل؟ هذا النوع من التخطيط لا يهتم به الكثيرون. بدلا من ذلك يتبعون منهج «أصب حيناً أخطئ حيناً» أو «استمر فى النق حتى يكرهوك». وهذه الأساليب الضاغطة تطلب أيضا كثيرا من العمل ونتيجتها أقل إرضاء. هذه أم نمطية مع ابتنتها الصغيرة فى البنك:

«بنيا، تعالى هنا، انتظري إلى جانبى، اتركى القلم. بنيا تعالى الآن. اجلسى هنا. إنك تحبثين كثيرا من الجلبة. بنيا! اهدنى، بنيا، أهدرك، بنيا إذا لم تتأبى لن تشاهدى الكارتون فى المساء. بنيا».

إحدى تبعات هذا المنهج هى جعل الطفلة تكره اسمها. وهذه هى النتيجة الطبيعية لسماعه تكرارا بتوتر وعصبية وعدم رضا واضح. وحقا، فمن الممارسات السليمة عدم استخدام اسم الطفل أبداً حينما نضوب سلوك الطفل. إن كراهية الفرد اسمه إشكالية كبيرة، لأن اسم الفرد مرتبط تماما بمفهوم الفرد عن ذاته.

التبعة السلبية الثانية لهذا المنهج هى أنه يدعم السلوك السلبى. كلما أولت الأم مزيدا من الاهتمام بسلوك دنيا المشاغب، أصبح الأكثر احتمالا هو تكرار هذا السلوك. يعزز الاهتمام أى شئ يتبعه. لا يهم نوع هذا الاهتمام «إيجابى أم سلبى». السلوك + الاهتمام = مزيدا من هذا السلوك. بتعبير آخر، لن تنجح هذه الاستراتيجية وستجد الأم نفسها وهى تكرر نفس المشهد فى البنك لسنوات عديدة.

التبعة السلبية الثالثة لهـنقـ الوالدين هى أنه ينحت فى العلاقة ويضعفها. لا يحب أحد التواجد فى حضور شخص ناقد شكاء. إذا لم تغير أم دنيا نغمتها، فقد يدمر سلوكها، فى نهاية المطاف، إمكانية إقامة علاقة حميمة بيننا وبين ابنتها لأن من المحتمل لابنتها أن تكرهها، وأيضا من المحتمل أن تكره هى ابنتها لأنها لا تتعاون. وحقا، فإن العجز الأبوى/الأموى كثيرا ما يؤدى إلى أن يوجد الوالدان

الوقت، ثم كل مرات ثلاث، وبعد حوالي شهر لا تستخدم على الإطلاق. بيد أن التعليقات والنوعت يجب أن تستمر لشهور عديدة بعد أن يترسخ السلوك الجديد. وبعد فترة، ستعمل التعليقات وحدها على الحفاظ على السلوك إلى ما لا نهاية.

### المكافآت بالتقابل مع الرشاوى:

فلنوضح الفرق بين المكافأة والرشوة. إن المكافأة هي الخطوة الثالثة في منهج «تنام». دائما ما تتبع المكافأة التعليق على السلوك المناسب الذي حدث بالفعل. من الناحية الأخرى، فإن الرشوة تسبق السلوك المرغوب فيه. تُعرض الرشاوى كوسيلة لتوسل السلوك. «إذا تعاونت، سأعطيك كذا وكذا». أى أن المكافأة تُعرض رغم أن الطفل لم يؤد ما هو مطلوب منه. أما في منهج «تنام»، لا تذكر المكافأة مقدما بإطلاقه. يتصادف أن «ماما» لديها شيكولاتة في حقيبتها -تعرف ما تخطط لفعله، لكن الطفل لا يعرف. «تُمسك» ماما بالطفل وهو يتصرف كما يجب، فتعلق على سلوكه وتقرر «أن تكافئه». إنها السيطرة. إلا أنه، حينما تتوسل الأم للطفل كي يتعاون وتقدم له جائزة كي يفعل ذلك، فإن الطفل هو الذى يمسك بزمام الأمور. سيكون موقفه هو «فلا فكر فى الأمر.. أعتقد أنني ربما أفعل ذلك إذا قدمت لى جائزة أكثر سخاء». يضع هذا الطفل فى الوضع الخطأ: حينما يشعر أنه يمسك بزمام الأمور، يشعر وأنه قد تم التخلي عنه. يتعجب نفسياً «أين ذهب جميع الكبار. إننى فى الرابعة من عمري والأمر كله موكل إلى. ورغم أن هذا ممتع فهو أيضا مخيف».

من الحقيقى أيضا أن الطفل بمجرد أن يتلقى بعض الجوائز عدة مرات، سيحاول بدء عملية رشاوى مع والديه. لا يجوز للوالدين تشجيع دينامية الرشاوى. إذا حاول الطفل، على الأم أن تجيب «ليس من الصواب أن تطلب منى هذا. إنك تفعل ما عليك أن تفعله، وسأفعل ما على أن أفعله». بتعبير آخر، عليها رفض الدخول فى اللعبة.

الأشياء من على الأرض، تسوية السرير، تعليق الملابس أو وضعها في الفسيل، تنظيف أسطح الكراسي وترتيب المكتب. إذا كان السلوك المستهدف هو سلوك مفرد «توقف الطفل عن ضرب أشقائه وشقيقاته» ضعى سلسلة من الفترات الزمنية تتزايد مدتها. مثلا، تكون مدة الأولى خمس دقائق لا يحدث فيها ضرب، والثانية عشر دقائق، ثم تستمر في التزايد إلى ربع الساعة، نصف الساعة، ساعتين، الصبح بأكمله، العصر، المساء، واليوم بأكمله. ابدئ دائما بالفترة التي يمكن للطفل أن ينجح فيها بسهولة. ستكون جداول المكافآت سهلة. إذا اعتقدت أن الطفل بإمكانه أن ينجح لفترة ٢٠ ثانية فقط، ابدئ جدولك بثلاثين ثانية؛ اجعل المهمة الأولى سهلة. رتب الجدول بحيث يستحق الطفل الصغير مكافآته الأولى بعد ثلاثة أيام والطفل الذي يتجاوز الخامسة بعد أسبوع ولتر كيفية فعل ذلك حينما يكون الهدف هو تنظيف الغرفة ولنقل إننا نعمل مع طفلة في التاسعة. اجعل مهمتها الأولى شديدة السهولة -عليها فقط أن تتأكد من عدم وجود شيء على الأرض قبل ذهابها إلى المدرسة. تكسب نقطة كل يوم إذا نجحت في هذا. نريد إعطاها مكافآتها الأولى بنهاية الأسبوع لذا، نطلب منها أن تكسب خمس نقاط لتحصل على المكافآت. يمنحها هذا يومين بإمكانها أن «تنسى» فيهما تنظيف الأرضية، وأيضا ستنتج في تلقيها مكافآتها الأولى في نهاية الأسبوع.

حينما تنجح في مهمتها، نتجنب أى تعليق ولا تكسب أية نقاط. لا تذكرى الطفلة أن تقوم بمهمتها فجدول الجوائز يحل محل «النق» - ولا يكمله.

بعد أن تحوز الطفلة على الخمس نقاط وتتلقى جائزتها، تبدأ في المهمة التالية. هذه المهمة أصعب قليلا والمكافأة أكبر قليلا. في مثالنا، كانت المهمة وضع الأشياء المتناثرة على أرضية الغرفة في أماكنها. من ثم، يمكن للمهمة الثانية أن تكون وضع الملابس في أماكنها مع تنظيف الأرضية.

ستكون المهمة الثالثة أكثر صعوبة: تنظيف الكراسي بالإضافة إلى المهمتين

مسافة بينهما وبين أطفالهما! وربما كانت هذه أكثر التبعات خطورة، لأننا، كما عرفنا من قبل، فإن العلاقة الإيجابية هي مفتاح قوة تأثير الوالدين جميعها. لا علاقة إيجابية = لا تأثير إيجابي.

باستطاعتنا إذن أن نرى، أنه من المجزى أن نتعود ونتقن منهج «تنام»، لعدم وجود أى آثار جانبية لمنهج التهذيب هذا. علاوة على ذلك، سيجعل تدخلك فى مشاكل السلوك اليومية الأكثر سهولة ونجاحا.

والآن، وقد ألقينا نظرة على الآليات الإيجابية الثلاث فى سياق منهج «تنام»، فلنعد النظر فى الآلية الإيجابية رقم ثلاثة، أى المكافآت، لنرى كيف يستطيع هذا الأسلوب أن يصمد وحده كشكل جديد من إرشاد «المشاعر الطيبة».

### المكافآت كجزء من جداول للمكافآت:

بإمكانك أن تجربى جدول للمكافآت مع طفلك مرة أو مرتين فى العام. من غير المستحسن استخدام هذه الجداول بكثرة لأنها قد تتسبب فى إثارة توقعات غير صحيحة لدى الطفل بأنه يجب دفع ثمن لكل شئ يفعله! بيد أنها إذا استخدمت نادرا وبعناية فقد تكون مفيدة.

نظمى جدول المكافآت بحيث يستمر خمسة أو ستة أسابيع. وتلك هى المدة التى يستغرقها إحداث تغير سلوكى دائم. ضعى سلسلة من المهام تتزايد فى الصعوبة وتقابل كل منها مكافآت أكبر قيمة. أنهى الجدول به جائزة كبرى خاصة.

من المهم أن يكون للجدول بؤرة أو نقطة تركيز واحدة. مثلا، اسعى كى تجعلى الطفل يقوم بمهامه وحده، أو ينظف غرفته، أو يلاطف إخوته/أخواته. لا تقومى بعمل جدول يحتوى أشياء مختلفة عديدة مثل، تنظيف الأسنان، الذهاب إلى الفراش فى الموعد المحدد، الانتهاء من الواجبات المدرسية، وتنظيف الغرفة! فككى السلوك الواحد إلى خمس خطوات أو ست. مثلا: يمكن لتنظيف الغرفة أن يفكك إلى: حمل



**الأوليين.** تستمر المهام فى تزايد الصعوبة فيما يتزايد حجم المكافآت بالتبادل حتى إنجاز السلوك بأكمله، «فى حالتنا: الأرضية، الملابس، الكراسى، الأثاث وتسوية الفراشه». لدى هذه النقطة تُمنح الجائزة الكبرى التى يجب أن تكون شيئاً تريده الطفل حقاً وتقدره.

ثم يدعم هذا السلوك بالمديح والبرمجة الإيجابية. إذا تعثر السلوك المستهدف، يستخدم تقويم المشاعر السلبية.

استخدمى خيالك وأنتى تضعى جداول المكافآت. تذكرى أن تفككى الهدف السلوكى إلى سلسلة من المهام الأصغر. تبدأ الطفل بالمهمة الأسهل والجائزة الأصغر. زىدى حجم المهمة التالية وحجم المكافأة التى ترافقها. استمرى بهذا الأسلوب حتى يُنجز الهدف. لابد أن يستمر الجدول لمدة تتراوح بين أربعة أسابيع وستة أسابيع، وتنتهى دائماً بالجائزة الكبرى.

## التربية العاطفية

هذا نهج شديد البساطة، لكنه فاعل بدرجة لا تكاد تصدق. ونظرا لقوة فاعليته سنفحصه بتمعن. التريب العاطفي من أفضل آليات تقوية علاقة الوالدين/الأطفال يؤثر في الأمان والسلوك.

التدريب العاطفي هو مهارة مرافقة أطفالنا في رحلتهم. نحت هذا المفهوم الدكتور جون جوتمان في كتابه الرائع «تنشئة طفل ذكي عاطفياً». وجد الدكتور جوتمان أن الأطفال المُدرَّبين عاطفياً يمتلكون ذكاءً عاطفياً. كانوا أذكى في عالم العواطف. كانوا على دراية بمشاعرهم الخاصة ومشاعر الآخرين. كان بإمكانهم التماهي مع الأشخاص، ومن ثم كانت لديه مهارات اجتماعية أفضل. وجد أيضاً أن باستطاعتهم ضبط عواطفهم وتنظيمها بشكل أفضل. أوضحوا أداء أكاديمياً أفضل وكانوا على قدر أكبر من الصحة الجسدية. ومثل الكبار الأذكى عاطفياً، فقد كان أداء هؤلاء الصغار أفضل في جميع مناحي الحياة. كما أنهم لم يتورطوا كثيراً في سلوك سيئ مثل غيرهم من الأطفال.

ما سر تربية أطفال أذكى عاطفياً؟ العواطف. على الوالدين أن يعترفوا بعواطف

أطفالهما، يقبلانها «ويكونان معها». هذا كل ما فى الأمر.

#### كيفية فعل ذلك:

١- اعترف بها: حينما يُبدى الطفل أى نوع من العاطفة «سعادة، حزن، خوف، إحباط، غضب، إثارة، تشوش، ضيق... إلخ» عبر عن معرفتك بها. افعل هذا بأن تسمى الشعور باسمه. مثلا، قولى «أرى أنك قلق» أو «تبدو منزعجا» أو «أنت غاضبة منى». افعل/افعلى هذا قبل قول أو فعل أى شئ آخر.

وفيما تفعلون هذا، تذكروا من أن تعبيرات وجوهكم، نغمة صوتكم، وأسلوبكم العام يعكس المشاعر. بتعبير آخر، قولوها بإحساس. مثلا، قولى بنبرة خفيفة بطيئة «تبدى حزين على...».

أو، بنبرة، قوية حيوية «أرى أنك لا تود حقا الذهاب لدرس السباحة!». لن يقبل

الأطفال أو الصغار تسمية شعور معين من شخص لا يبدي عاطفة، أو يبدي العاطفة الخطأ. وحقاً، فإن تسمية الشعور ببرود، أو تسميته الخاطئة تتسبب في غضب المستمع. تخيلي كيف ستشعرين إذا كان قلبك ينفطر ووجدت أحدهم يقول لك بصوت جاف خالٍ من المشاعر «أرى كيف تشعرين بسبب هذا»، أو إذا كنت شديدة الغضب من زوجك وقالت إحداهن بصوت هادي بارد «أفهم أنك شديدة الغضب». ستجعل مثل هذه التبادلات المصطنعية الطفل يشعر أن الوالدين لا يفهمانه. إن المشاعر ساخنة، نابضة، متقدة وزخمة، لا يجوز تسميتها بنفس الصوت الواقعي الذي يستخدمه الفرد ليبين أن اثنين زائد اثنين تساوي أربعة.

٢- اقبل، بدلاً من التجادل مع الطفل أو تصويبه أو أي محاولة أخرى لتغيير شعوره، علينا قبوله ببساطة. «لا تريد بيتزا الليلة. أفهم ذلك». يختلف هذا عن القول «لماذا لا تريد بيتزا الليلة؟ إنك تحبها». وهذه محاولة لجعل الطفل يغير مشاعره. فقولنا «أنا أفهم» أو «أنا أقدر»، يجعل الطفل يعرف أننا نتقبل شعوره.

٣- كونوا مع. حينما تكون المشاعر قوية، على الوالدين أن يكونا «معها» أو «بجاريانها». أحياناً يعني هذا الجلوس بهدوء إلى جانب الطفل بعد التعبير عن معرفتنا لشعوره وتقبلنا إياه. مثلاً، لتفترض أن الطفل قال لوالدته بأسلوب مكتئب إنه رسب في امتحان مادة العلوم رغم أنه بذل جهداً كبيراً في الاستعداد له. يمكن للام التعبير عن علمها بشعوره بالقول «باستطاعتي أن أرى أنك حزين جداً لهذا». بإمكانها قبول شعوره بقولها «حزنك معقول. لقد بذلت جهداً كبيراً ولم تحصل على النتيجة التي أردتها». باستطاعتها بعد ذلك أن تكون مع المشاعر بأن تجلس إلى جانب الطفل وتضع ذراعها حول كتفيه دون أن تقول أي شيء.

تتيح تلك الخطوات الثلاث الفرصة للطفل لمعالجة مشاعره. تساعد على التخلص من العاطفة السلبية بإطلاق العنان لها بدلاً من كبتها. وتؤدي العواطف

التي يعبر عنها إلى الأداء الصحى، على حين أن العواطف المكبوتة قد قد توجه في قوت جديدة لتؤدى إلى الألم الجسدى و/أو صعوبات عاطفية. والعواطف التي يطلق لها العنان هي مفتاح الذكاء العاطفى وجميع تبعاته الإيجابية.

### تذكروا الترحيب بالمشاعر السلبية:

ورغم أن الخطوات الثلاث الأولى سهلة ومباشرة، فإن التدريب العاطفى هو تحدى عاطفى للوالدين. كثيرا ما يواجه الوالدان الصعوبات فى الاعتراف بمشاعرهم السلبية الخاصة وقبولها وأن يكونوا معها، ناهيك عن مشاعر أطفالهم! وحقا، فحينما تواجه الأم، مثلا، بمشاعر الطفل السيئة، تغلب على أمرها، تقلق، تحزن، تخاف، تشعر بالغضب أو تعثرها مشاعر قلق أخرى. فى بعض الحالات، يكون من المناسب للأم إشراك شخص آخر فى ربود أفعالها. إلا أنه فى غالبية الأحيان تضع الأم مشاعرها جانبا مؤقتا فيما تنكب على العناية باحتياجات طفلها العاطفية. وحينما تستقر الأمور مع الطفل، تكرر الأم بعض الوقت لتساعد نفسها على معالجة مشاعرها وحدها.

يريد الوالدان أن يكون أطفالهما سعداء. من الصعب السماح للطفل أن يكون لديه مشاعر خوف، حزن، أو قلق. ينزع الوالدان لمحاولة طرد مشاعر الطفل السيئة يئن يسعيا إلى إبهاجه، إلهائه تخفيف مشاعره أو تصويب مدركاته. وإليك المثال التالى:

تعود نادين من المدرسة حزينة مكتئبة

ماما: فيه إيه يا حبيبتي؟

نادين: لا يحبنى أحد

ماما: ماذا تعنين؟ الجميع يحبونك! عمر يحبك، يارا تحبك، سارا تحبك، كريم

يحبك، بابا يحبك وأنا أحبك أكثر منهم جميعا.

يا للام المسكينة! لا تستطيع تحمل مشاعر نادين السلبية.

وبدون حتى أن تتعرف على خوفها وانزعاجها هي تحاول محاولة حثيثة كي تبرهن لها على أن مشاعرها خاطئة. ليس هذا تدريباً عاطفياً! يقتضى التدريب العاطفى الإنصات والتقبل. ما كان ينبغي على والدّة نادين أن تقوله حينما قالت لها «لا أحد يحبني» هو «حقاً؟ هذا مؤسف. باستطاعتي أن أرى أنك فعلاً تشعرين بالأسى». ومع هذا التعبير عن معرفتها شعور الطفلة وتقبله، كانت نادين ستمضى لتشرح كيف أنها تعاركت بالمدرسة وأنها تشعر أنها مرفوضة. وكان من المحتمل أيضاً لها أن تحاول حل المشكلة مع والدتها بعد إطلاق العنان لمواقفها والتخلص منها.

وعلى حين أن الاعتراف بمشاعر نادين وتقبلها يساعد على إطلاق تلك المشاعر والتخلص منها، فإن طمأنّة الطفلة بأن الجميع يحبونها سيزيد من مشاعر عدم الأمان. تُلهي محاولة الأم لطمأنّة نادين بتسميتها كل الأشخاص الذين يحبونها، تلهي الطفلة مؤقتاً عن حقيقتها الباطنة. بيد أنها لا تمحو المشاعر السيئة. لا بد من إطلاق المشاعر السيئة والتعبير عنها، لا تغطيتها. حينما تُغطّى من خلال الطمأنّة، تُكبّت المشاعر السيئة، وتُخترن في عمق أعماق الشخصية. والدليل على وجود تلك المتلازمة هي سماعك نفسك تقولين «مهما حاولت طمأنّتها، تعود ثانية إلى نفس المخاوف». وحقاً، فإن الطمأنّة ذاتها تدعم عدم الأمان. ولنتنظر كيف تحاول أم أخرى استخدام التدريب العاطفى لتساعد طفلتها على معالجة الشعور السلبي:

منا: أشعر أننى بديئة.

الأم: حقاً؟ لا بد وأن هذا صعب عليك

منا: حسناً، إننى أشت بديئة جداً... إنها فقط معنّى.

أكره معنّى

الأم: أوه، تكرهين معدتك.

منا: إنها منقوخة.

الأم: مهمه

منا: وليس بوسعى عمل شيء حيال ذلك إننى أمارس التمارين طوال اليوم دون  
جوى.

الأم: هذا مؤسف.

منا: هذا ليس عدلا.

الأم: بالتأكيد هو ذلك.

منا: على الذهاب الآن، فادية بانتظارى.

الأم: مع السلامة، أراك لاحقا.

ماذا حدث فى هذا الحديث؟ أولا، تقبلت الأم مشاعر منا. لم تناقش أو تحاول  
تتويرها». نتيجة لهذا، تستطيع منا مواصلة التعبير عن مشاعرها إلى أن تشعر  
بالراحة -لقد تخلصت من قلقها. وهذه مهارة فاعلة. تعلّمت منا أيضا أن المشاعر لا  
تخيف. تبدو الأم وأنها قادرة على التعامل مع جميع مشاعر منا دون حاجة إلى  
تغييرها أو الهروب منها. ويُمكن هذا الطفلة من معالجة كل عاطفة صعبة بنجاح.  
علوة على ذلك، فقد خبرت منا نوع الدعم الذى سيمكنها من أن يكون لديها أم  
فاخلة ذات يوم، صوت صغير داعم يرافقها فى جميع الأنحاء. لن تكون وحدها  
فبدأ.

لو شعرت منا أنها بحاجة إلى النصيحة لطلبتها وتلقتها. بيد أن حل المشاكل  
يأتى دائما بعد التدريب العاطفى. يتم التعامل مع المشاعر أولا ثم يؤتى بالحلول  
بعد ذلك.



ماذا لو أن الأم أرادت أن تُعلّم منا أشياء هامة عن صورة الجسد؟ أسيكون من الصواب أن تلقى خطابا قصيرا بعد التدريب العاطفى. الكلمة المفتاح هنا هى «قصير». إذا استطاعت الأم توصيل الفكرة إلى منا فى عشر كلمات أو خمس عشرة كلمة أو أقل من ذلك فلا بأس. لا يفيد الأطفال كثيرا من الخطب والمحاضرات. وحتى الكبار لا يفهمون من ذلك. لو شعرت الأم مثلا، بحافز قوى لتقاسم حكمتها مع ابنتها فقد تقول «على أية حال، إن للنساء بطونا لينّة- هذه أنوثة». بيد أنه يجب أن يأتى هذا التعليق بعد نهاية فترة التدريب العاطفى. إذا نطقت به الأم فى البداية، فقد يؤدى هذا إلى معركة.

#### مزيج من الأمثلة:

باستطاعتنا استخدام التدريب العاطفى فى الحالات التى تعترى فيها الطفل بعض المخاوف البسيطة وأيضا فى حالات القلق الكبيرة. حينما يقول الطفل إنه لا يطيق الحياة ويرغب فى الموت، يكون وقت التدريب العاطفى قد حان سوت تسمية المشاعر، وقبلها والتواجد معها. ويحتاج الطفل الذى باستطاعته تقاسم هذا النوع من الألم معك إلى استجابتك. وحتى إذا كنت تنوين عرضه فيما بعد على أحد المختصين فى الصحة النفسية، فإنه يتحدث إليك الآن. فقط سمي هذه المشاعر بأسمائها: «تبدو أنك تشعر باليأس التام». ولننظر معا إلى مثال العاطفة السلبية المفرطة التالى:

الطفل: لا أستطيع تحمل الحياة. أريد أن أنهىها جميعها.

الأم: تبدو محبطا تماما؟ ماذا يحدث؟

الطفل: لا شئ. وهذه هى المشكلة. لا يحدث شئ فى حياتى ليس شمة جنوى من الحياة.

الأم: «ليس شمة جنوى من الحياة». يبدو هذا وأنه خواء كبير.

تبدو أنك في نفق مظلم.

الطفل: أسود... كل شيء أسود.

الأم: أسود... هكذا؟

الطفل: لا فائدة، لا أحصل أبداً على ما أريد، على أية حال. ما جدوى المحاولة؟

الأم: أفهم. يبدو أن لا شيء ينجح، من ثم، لم المحاولة، لماذا لا نستسلم ببساطة؟

الطفل: حسناً، ليس بإمكانى أن أرى أى سبيل آخر.

الأم: نعم، أرى قدر اليأس الذى يملكك الآن.

الطفل: إذن، فماذا أفعل؟

الأم: هل تريد أن ترى مرشداً نفسياً - شخصاً بإمكانه مساعدتك على الخروج من الأزمة؟

الطفل: ربما.

الأم: سأبحث الأمر وأعلمك بالنتيجة.

سيكون مثل هذا الحديث من أكثر الأحاديث التى يمكن تبادلها بين أم وطفل تحدياً. ستحاول الأم غريزياً أن تقنع الطفل بأن مشاعره خاطئة - لا تتحدث كهذا، لا تقل هذا مرة أخرى أبداً، لا تفكر أبداً فى فعل هذا. ستندفع الأم غير المتمرسية إلى إسداء النصيحة، التحذير، والتهديدات الخطيرة. لكن، ومن سوء الحظ، سيتسبب هذا فى أن يهدأ الطفل تماماً ويحتفظ بأفكاره لنفسه، ويتوجه نحو أله الباطنى. قد يشعر الطفل أنه موضع نقد، أن أمه قد تخلت عنه، بدلاً من مساعدته ودعمه.

فى الحوار السابق، نرى أن باستطاعة الأم دعم الطفل حتى فى حالة المشاعر

العميقة المؤلمة. تقوم الأم، ببساطة، بتسمية مشاعر الطفل مع كل جملة يقولها إلى أن يصل إلى الشعور الأكثر عمقا قرب النهاية - «اليأس». حينما يصل الطفل إلى عمق مشاعره، يحدث لمشاعره ما يحدث لمشاعر غالبية الناس - تتوجه إلى السطح مرة أخرى. بعد أن تقول الأم «أرى قدر اليأس الذي يملكك الآن يبدأ الطفل بالفعل في عملية حل المشكلة وإنّ، فماذا أفعل؟».

استطاع الطفل البدء في عملية الصعود، فقط، لأن الأم امتلكت الشجاعة أن تهبط معه إلى عمق مشاعره. فعلت الأم شيئا آخر أيضا: أضافت «الآن» إلى جملتها «أرى قدر اليأس الذي يملكك الآن». ويفعلها هذا، ساعدت على الإتيان بخبرة الطفل إلى اللحظة الراهنة، مضمرة أن هذا الشعور باليأس لن يدوم إلى الأبد. وهذا منهج مفيد لدى التعامل مع عواطف ساحقة. علينا أن نلفت انتباه الطفل إلى «هذه اللحظة»، «هذه الصعوبة المحددة». إنه أسلوب مهدئ. في مثال آخر على هذا الأسلوب، يساعد الوالد ابنه الذي «يكره الرياضيات» بأن يعترف أن المسألة رقم ٩ في واجبه مسألة معقدة ولا يجوز أن يأتيه لها، بحيث يحصر المشكلة الكبيرة في مسألة محددة وفي لحظة واحدة من الزمن.

#### لا يغير التعريب العاطفي الوقائع:

يعالج التدريب العاطفي في استخدامه الشائع اليومى حالات مزاجية وقتية ومشاكل صغيرة. كثيرا ما يشعر الطفل بالإحباط، عدم الرضا، القلق، التوتر، وانشغال البال. يمكن تسمية كل هذه المشاعر. بيد أن تسمية الوالدين لمشاعر الطفل لا يعنى أن الوالدين سيعطيان الطفل أى شئ يريده. يمكن للأب أن يعلن أنه يعرف أن ابنه يكره دروس السباحة، ثم يرسله لتلقى تلك الدروس. من المفيد التعبير عن معرفة الأب لشعور الطفل بجملة مستقلة عن الجملة التي يقرر بها الوقائع «أرى أنك لا تريد عمل واجبك المدرسى. على أية حال، فقد حان وقت البدء فيه». من المهم جدا عدم إلحاق المشاعر بالوقائع باستخدام لفظ «لكن». مثلا «أرى أنك لا تريد

عمل واجبك المدرسي لكن الوقت قد حان للبدء فيه». والجملة الأخيرة تختلف تماما عن الأولى. يعمل لفظ «لكن» كأستيكة تمحو الدعم العاطفي الذي قدمه الوالد قبل ذلك. وبذا يبدو الوالد وأنه يقول «أعلم أن لديه مشاعر سلبية، لكن هذا لا يعني». أحيانا يكون من المفيد أن يتعاطف الوالدان مع مشاعر الطفل أو أن يوضحا أن ليهما مشاعر تماثل مشاعر الطفل. يساعد هذا الطفل على أن يشعر أن الوالدين يفهمانه حقاً. لنتبين الفروق في التعليقين التاليين:

— «أفهم أنك لا تحب مدرستك، لكن بالرغم من ذلك عليك الذهاب إلى المدرسة اليوم».

— «أفهم أنك لا تحب مدرستك، ليس من المستغرب أنك لا تريد الذهاب إلى المدرسة. أتذكر أنه كان لدى مدرسون لا أحبهم، ولم يكن هذا بالأمر المستساغ، صديقتي! من سوء الحظ أنه مازال عليك الذهاب إلى المدرسة اليوم».

أو

«بإستطاعتي أن أرى أنك محبط، لكننا سنحاول الذهاب إلى المنتزه في يوم آخر حينما يتحسن الجو».

«بإستطاعتي أن أرى أنك محبط، فقد كنت تتطلع حقاً للذهاب للمنتزه والآن قد فسدت خططنا، كل ما نستطيعه هو أن نذهب في يوم آخر، حينما يتحسن الجو».

في التدريب العاطفي توجد «نقطة» بعد الإعلان عن معرفة الوالدين شعور الطفل تنهى بها الجملة. وهذا التوقف يكون كافياً بدرجة أن يستوعب الطفل. هذا التوقف يضيف على الإعلان بالمعرفة ثِقلاً وأهمية، في حد ذاته. أما إذا حلت كلمة «لكن» محل النقطة، يصبح الإعلان عن معرفة المشاعر غير ذي أهمية، فيما تصبح الوقائع هي نقطة البؤرة. فحتى حينما لا يكون بالإمكان تغيير الوضع، يفيد الطفل من سماع والديه له ودعمهم إياه عاطفياً. ويحدث هذا بأن نحدث توقفاً حقيقياً بعد تسميتنا المشاعر.

أحد دروس التدريب العاطفى هو أن المشاعر هى فقط مجرد مشاعر. وأن الإحساس بها والاعتراف بها ليس أمرا خطيرا، وأنها لا يجوز أن تتدخل فى الأداء الوظيفى السليم. يُسمح للطفل بالشعور بالتعاسة. بيد أن هذا لا يعنى إعفاءه من مسؤولياته أو من وقائع الحياة.

#### يزيد التدريب العاطفى التعاون:

أحيانا يكون الوالدان بحاجة إلى تعليم الطفل شيئا ما. بإمكان التعليم أن يحدث فقط فى «لحظة تعليمية»، لحظة يكون فيها الأب/الأم والطفل هادئين. يساعد التدريب العاطفى على تهدئة الطفل وإعداده للإنصات. لكنه يفعل ما هو أكثر من ذلك. ولنتنظر إلى الفرق بين الحوارات التالية:

الطفلة: لن أذهب ثانية إلى دروس السباحة. لم أعد أحبها. وعلى أية حال، فلنا أعلم بالفعل كيف أسبح.

الأب: أنت بحاجة إلى إتقان السباحة فى المياه العميقة. ومازلت أريدك أن تواصلى دروسك.

أو

الطفلة: أكره الذهاب

الأب: حسنا، عليك الذهاب إلى أن أشعر أنك أصبحت آمنة.

أو

الطفلة: لن أذهب مرة أخرى إلى دروس السباحة. لم أعد أحبها. على أية حال، فلنا أعلم بالفعل كيف أسبح.

الوالد: تبدين وأنت قد سئمت من دروسك. لم تعد ممتعة؟

الطفلة: لا. لا أحب المدرّسة الجديدة أيضا.

الوالد: أه، هذا محبط. ليس من الممتع أن تنهبي فيما أنت لا تحبى المدرسة الجميدة. المشكلة هى أننى أريدك أن تتقنى السباحة فى الناحية العميقة. أريدك أن تكونى آمنة تماما فى المياه ولا أعتقد أنك قد أتقنت هذا. ربما تحتاجين إلى درس لو برسين آخرين، لكننى لا أريدك أن تتوقفى حتى أشعر أنك آمنة فعلا.

الطفلة: حسنا، لكن لفترة أو فترتين أخريين - لا أكثر!

الوالد: ماشى. سنفعل ذلك طالما نجحت فى امتحان المياه العميقة ماشى؟

الطفلة: ماشى.

ومع مراعاة أن الحوارات فى الكتب هى مجرد حوارات فى الكتب «لا تحدث بهذا الأسلوب فى واقع الحياة»، فإن هذه الحوارات السابقة توضح شقاً هاماً من التواصل بين الوالدين والطفلة. إذا أردنا أن نعلم الطفلة شيئاً قبل أن نفرغ من التدريب العاطفى فنحن نبدد جهدنا. سيُكون الحديث بمثابة صراع، أو معركة. تشعر الطفلة أننا لا نسمعها ولا نفهمها. وحتى تشعر أننا نسمعها فلن نتصت، نتعلم أو نتعاون. من ثم، علينا استخدام التدريب العاطفى قبل تعليم الأطفال الذين يملكهم القلق أو إعطائهم أية تعليمات.

يمكن وصف هذه العملية كالتالى «عُلم - تعلم - عُلم - تعلم». إن رجوعنا إلى الخلف وربط الطفل بنا هو فعل التدريب العاطفى. حينما يرتبط الطفل بأحد الوالدين، يصبح بالإمكان للأب/الأم أن يعلمه، يتقنه أو يعطيه تعليمات ويأمل أن يسمعه الطفل. وبدون هذا الارتباط، سيتحدث الوالدان إلى نفسيهما. يظل الطفل منعزلاً، يشعر أنه منبوذ وأن لا أحد يفهمه. آنذاك، لا يقوم بمعالجة كلمات الوالدين الحكيمة، أو ينزع إلى التعاون.

التدريب العاطفى يواسى المشاعر المضطربة:

بالإضافة إلى مساعدة التدريب العاطفى الأطفال على التعلم والتعاون، فهو

أيضا يساعدهم على حسم مشاعر الإحباط والتعاسة، ويمكنهم من تقبل التسويات والمواساة. ولنتفحص الحوارين التاليين. في الحوار الأول تجيب الأم بأن تنص على الوقائع وتتجاهل أى إعلان عن معرفتها بمشاعر الطفل. في الحوار الثاني، تعكس الأم مشاعر الطفل من خلال التدريب العاطفى ثم تتولى حل المشكلة. ولنتبين النتائج المختلفة.

الطفل: لماذا تخرج مروى معك ولا أخرج أنا معك أبدا! هذا ظلم.

الأم: سأسطحب مروى لأشترى لها حذاء. سنعود سريعا.

الطفل: لكننى أريد حذاء. لا تشتري لى أية أحذية!

الأم: هذا ليس صحيحا. إننى أشتري لك أحذية حينما تحتاجها! أما الآن، فإن

مروى تحتاج إلى حذاء.

يجرى الطفل مبتعدا ويفلق الباب بعنف

أو

الطفل: لماذا تخرج مروى معك ولا أخرج أنا معك أبدا! هذا ظلم.

الأم: إنك لا تحب أن تخرج مروى معى وتجلس أنت فى المنزل الآن. لا يبدو هذا

عدلا؟ تريد أن تخرج أنت أيضا. إنك غاضب من ماما.

الطفل: نعم. لماذا لا أستطيع الذهاب معكما. أريد الذهاب معكما!

الأم: نعم، أنت فعلا تريد الذهاب معنا، أفهم هذا. وأنا أود صحبتك أيضا. فقط،

فإن مروى بحاجة إلى حذاء ومن الصعب على انتقاء حذاء لها والاهتمام بكما فى

نفس الوقت. أعرف أنك محبط من عدم استطاعتك الذهاب معنا. ماذا لو أحضرت

لك معى شيكولاتة - هل يرضيك هذا؟

الطفل: لا! أريد أن أذهب. إنك لا تشتري لى أحذية أبدا!

الأم: أما تريد فقط أن تذهب، الشيكولاتة لن ترصيك! وماما لا تشتري لك أحذية  
لبدا فهي تهتم بمرؤى فقط.

هذا مؤسف.

الطفل: نعم

الأم: نعم

الطفل: هل نوع من الشيكولاتة؟

الأم: كنت أفكر في النوع المفضل - الشيكولاتة بالبسكويت.

الطفل: هل بالإمكان أن تعضري لى شيكولاتتين؟

الأم: نعم. سأحضر لك اثنتين. سنعود سريعا. باى باى يا حبيبى.

حينما يتم تقبل المشاعر «هذا مؤسف»، تتحرر هذه المشاعر، تغادر الجسد وتختفى. الأسلوب الجدى لتغيير انشاعر هو تقبلها. ليس ثمة طريقة أخرى. وحينما تغادرنا المشاعر الاكئمة، يمكن إيجاد الحلول. فى المثال الذى قرأناه لتونا، تقدم الأم إلى الطفل الطعام المحبب لتسكين ألم الإحباط. كان بإمكانها أيضا تقديم بعض المتع الأخرى بدل الطعام، مثل قضاء بعض الدقائق معه تدله فيها، أو نفع بعض الفعاعات، أو مشاهدة الفيديو معا.. إلخ. وحقا، فمن المهم تنوع أنماط المتع المريحة التى تقدم حتى لا يحدث إدمان. بيد أن تسكين الألم بأسلوب ما هو خطوة هامة يتخذها الوالدان تجاه أطفالهما فهي تعلم الأطفال تهدئة أنفسهم خلال حياتهم وطوال الحياة. يحل تلطيف الألم من خلال الحديث عنه، الشعور به وتهديته محل الحاجة إلى إغراقه أو تخديره باللجوء إلى أنواع الإدمان غير الصحية مثل المخدرات، المسكرات، القمار، أو الأكل.. إلخ. إن خطوات «الحديث عنه» و«الشعور به» حاسمة بإطلاقه: لو أن الأم حاولت إسكات الطفل فقط برشوته بالشيكولاتة.



لأسهمت الأم في دورة من التخدير/الإدمان بدلا من الدورة الصحية للتعبير عن العواطف وتطبيقها.

### المشاعر والسلوكيات أمور مختلفة:

من بين القواعد التي علينا تذكرها هو أن جميع المشاعر متقبلة؛ وليست جميع أنواع السلوك متقبلة.

لنفترض أن الطفلة غاضبة لأن أحد أنواع طعامها المفضل قد نفذ. هنا، ليس ثمة ما يعيب إحباطها أو غضبها. فهي مجرد مشاعر. لكن، إذا بدأت في إلقاء الأشياء في أنحاء المطبخ والصياح بعلو صوتها، فهي بحاجة إلى بعض الدروس عن التعبير العاطفي. يحتاج الأطفال إلى تعلم التعبير عن الغضب، الحزن، وحتى الخوف بأساليب متقبلة اجتماعيا. وعلى حين أنه من الطبيعي والمتقبل أن يخاف الأطفال من الرعد، فليس من المتقبل منهم أن يصيحوا ويبكوا بأعلى صوتهم طوال العاصفة. علينا أن نعلم الأطفال، تكرارا، كيفية استخدام الكلمات للتعبير عن مشاعرهم، وكيفية تهدئة أنفسهم بدرجة كافية لكبح سلوكهم حينما يشعرون بالاضطراب. وسناقش فيما بعد بالتفصيل كيف نعلم الأطفال التعبير عن مشاعرهم السلبية بأسلوب صحي.

وبالمثل، فلا بأس من أن تغضب الطفلة من أخوها حينما يكسر لعبتها. لكن من غير المتقبل منه أن تلكمه لفعله ذلك. أيضا، فمن المتقبل من المراهق أن يكره تناول الغداء مع العائلة، ومن غير المتقبل منه عدم الجلوس إلى مائدة الغداء مع العائلة.

أحيانا يكون لدى الطفل بعض المشاعر يتمنى الوالدان لو لم تكن موجودة. لكن علينا أن نتقبل تلك المشاعر بدلا من تصويبها، لأنه يمكن تغيير تلك المشاعر فقط من خلال تقبلها. يعمل تقبل المشاعر على إطلاقها وبذا يتاح للشخص التخلص منها. فإن الاعتراف بوجود العاطفة والترحيب بها يفتح بابا، ويتيح للشعور الخروج من

الفرقة المحبوس بها. ومن ناحية أخرى، فلا جدوى من إخبار الطفل أن عليه تغيير شعوره إذ لا يمكن تغيير الشعور بالأمر أو بالطلب. يمكن إخمادها بهذا الأسلوب، لكنها لا تشفى. وحقاً، فإن تجاهل الشعور يُبقى عليها محبوسة. باستمرار حيث تظل جزءاً نشيطاً من عالم الطفل الداخلى. ولنتأمل الحوارين التاليين:

**«أفهم أنك تكرهين شقيقك، لكن هذا ليس صواباً، يجب أن تحبى شقيقك لأنه هو من ستعتمدن عليه طوال حياتك».**

**«أفهم أنك تكرهين شقيقك، أحياناً يأتى بتصرفات تثير غضبك الشديد ويؤذى مشاعرك».**

قد يخشى الوالدان من التعبير عن معرفتهما بـ«كراهية» طفلة لشقيقها. بيد أنه إذا تم التعبير عن معرفتهما بهذا الشعور، ستشفى الطفلة سريعاً وتصح نفسها. ومن ناحية أخرى، إذا حاول الوالدان أن يجعلوها تغير هذا الشعور «يجب أن تحبى شقيقك» فبإمكان هذا أن يبعث بهذا الشعور إلى أعماقها حيث يظل يتفاقم طوال حياتها.

### لا تعاقب المشاعر:

قد يكون من الضروري اللجوء إلى وسائل التهذيب للتعبير غير اللائق عن المشاعر، أى السلوك غير اللائق. لكننا لا نعاقب الأطفال على مشاعرهم. مثلاً، نحن لا نطلب من الطفل أن يذهب إلى غرفته لأنه يشعر بالتعاسة. كما أننا لا نهزأ بالطفل لأن لديه مخاوف: «أتخاف من المصعد؟ ماذا، هل أنت جبان؟». كما أننا لا نُهين أطفالنا لحساسيتهم: «أتبكى لأنها شتمتك؟ أطفل صغير أنت؟». نتذكر أن جميع المشاعر متقبلة. هذا علاوة على أن الوسيلة الوحيدة لتغيير أى شعور هو تقبله. وهذا هو أساس الكثير من العلاج النفسى. فبمجرد الإعلان عن مشاعر الخوف، الحزن، الغضب... إلخ، والتعبير عنها بل وحتى الترحيب بها، فإنها

تتقلص تلقائياً.

بيد أن على الوالدين أن يحذرا دعم نزوع الطفل للمشاكل دون قصد منهما. إذا عادت سحر إلى المنزل يوم السبت وهي تشكو بمرارة من مدرسة الرياضيات، فعلى والدها أن يقدم لها التدريب العاطفى مع بعض التعاطف «التدريب العاطفى بتسمية شعور الطفل والتعاطف بالتعبير عن شعوره». وإذا عادت يوم الأحد بنفس القصة، فمن الواجب تقديم التدريب العاطفى يتبعه دعوتها للبدء فى حل المشكلة «التفكير فى كيفية التعامل مع هذه المدرسة طوال السنة». وإذا عادت يوم الأربعاء بالقصة ذاتها يجب أن يقتصر التدريب العاطفى على جملة أو جملتين «آه، هذا محزن» ويكون التركيز على إيجاد الحلول أو على التكيف بهدوء لموقف صعب. أما إذا جلس الأب/الام لمدة ٢٠ دقيقة كل يوم مخصصة للاهتمام بالطفلة والاستماع لها، فستتعلم الطفلة، دون قصد منها، أن وجود المشاكل يكسبها اهتماماً مميزاً، ولنحاشى هذا فإن على الوالدين أن يوليا شعورها اهتماماً فى اليومين الأولين: ثم يُخفّض الاهتمام تدريجياً. كما أن على الوالدين أن يحرصا أن يوليا الطفلة اهتماماً بنفس الدرجة حينما لا تكون بائسة. وإلا ستتعلم الطفلة أن تأملها هو الأسلوب الوحيد للحصول على مثل تلك الرعاية.

### المشاعر السلبية المزمنة:

أحياناً، لا ينحسر ابتئاس الطفل أياً كان قدر الدعم العاطفى وحل المشاكل اللذين يقدمهما الوالدان. تتحول ساعات التعاسة إلى أيام والأيام إلى أسابيع؛ وفى بعض الحالات، تصبح الأسابيع أشهراً. حينما تصبح المشاعر السلبية مزمنة، يستلزم الأمر عرض الطفل على إخصائى نفسى. فلدى الكفاء من هؤلاء المختصين حيل أكثر من تسمية المشاعر وإيجاد الحلول. ومثلما يستطيع غالبية الناس تنظيف أسنانهم بالمنزل، لكنهم يذهبون إلى الطبيب من أجل حشو الفجوات، فإن بإمكان الوالدين العاديين التعامل مع المسائل المعتادة فى تنشئة الأطفال لكنهما يستشيران

إخصائين حينما تكون الأوضاع أكثر تعقيدا. وعلى الرغم من أن الطفل قد يتلقى علاجاً نفسياً، فعلى الوالدين أن يستمروا في الترحيب، بالمشاعر وتقبلها في البيت. يساعد التعبير المنتظم عن المشاعر وتقبلها على أن يتمتع جميع أفراد العائلة بصحة نفسية جيدة.

### أهمية التدريب العاطفي:

ربما رأى البعض التدريب العاطفي رفاهية ثانوية في عملية التنشئة. لكن هذا غير صحيح. إنه جوهر الأبوة/الأمومة تقريبا. علاوة على ذلك فحينما يستطيع الوالدان دعم الطفل أثناء الأوقات واللحظات الصعبة، فإنهما بذلك يوجدان الفرصة لإقامة قدر هائل من الثقة، الحميمية، الفهم والحب مع هذا الطفل. وكل هذه عناصر قيمة في «تشديد» العلاقات، وكما نعلم، فالعلاقة هي كل شيء.



## الحفاظة على الهدوء في ظل الضغوط

مشاعرك:

ليس الأطفال وحدهم هم من لديهم مشاعر. فلدينا أيضا مشاعرنا، وليست كلها «سعيدة». يشعر الوالدان بالحنن، بالمرح، بالإهانة، بالاضطراب، بالخوف، بالقلق، بالإجهاد، بالضغوط، بالانسحاق- وأحيانا يشعرون بذلك كله قبل الإفطار! بتعبير آخر، نحن بشر. منبحث فيما بعد بعض تلك المشاعر بعمق وندرس تأثيراتها على أسلوب أدائنا تجاه الأطفال. وسنتعلم أيضا بعض الأساليب الفاعلة للشفاء من أساننا. أما الآن، فسنلقى نظرة فقط على عاطفة واحدة وأثرها على تربية الأطفال:

### الغضب الأمومي/الأبوي.

المشاعر هي مجرد مشاعر وكلها متقبلة -حتى الغضب. بيد أنه، ليست كل أنماط السلوك متقبلة. من ثم فعلى الوالدين أن يعلموا أنه لا بأس أن نكون بشرا! لكن من غير المقبول أن نكون غير مسئولين. إن علمنا بأن عواطفنا تؤثر في أطفالنا مباشرة «من خلال تأثيرها في أسلوب أدائنا كوالدين» وبشكل غير مباشر «من خلال تعريض أطفالنا لحالاتنا المزاجية المختلفة وشخصياتنا» يُتيح لنا أن نؤذي مهمتنا بوعي أكثر. بإمكاننا أن نختار ألا نؤذي أطفالنا أيا كانت درجة شعورنا بالقلق. باستطاعتنا أن نختار أن نربي أطفالنا دون أن نرفع أصواتنا بمجرد أن نعرف الأثر المدمر للصوت العالي. بالطبع، فإن هذا الاختيار يقتضى منا الالتزام بأن نتعلم كيف نكبح مشاعرنا الغاضبة سنبحث في هذا الفصل بعض

الاستراتيجيات السلوكية لفعل هذا. وفيما بعد، سنبحث أساليب القضاء على الغضب من مصدره، ومن ثم إلغاء الحاجة للتحكم فيه.

وفيما نتج في التحكم في أفواهنا وأفعالنا، فإننا نجني فائدة مزدوجة. «١» نجعل عائلتنا آمنة عاطفياً «٢» نوفر لأطفالنا نموذجاً للتحكم في الضغوط، التعامل مع الإحباط، ومعالجة الغضب.

#### لماذا نرفع أصواتنا؟

لماذا نصرخ في وجه من «نحبهم»؟ سنقصر هذا السؤال على سبب الصراخ في أطفالنا، ونترك جانباً الصراخ في الأزواج/الزوجات. لماذا نفعل هذا. هذه بعض الأسباب الشائعة لتلك العادة المنتشرة:

– الأطفال لا ينصتون



- يبدو وأن الصراخ يأتي بنتائج

- تمت برمجتنا على هذا من خلال الدينا.

- نعاني من خفقان وإجهاد.

- نشعر أننا منسحقون.

- نحن متعبون وجائعون.

- نحمل «جينات» للصراخ

- لا نعرف ما نفعله سوى ذلك.

بالطبع، فالمشكلة هي أن الصوت العالي يقاطع تدفق الحب. إنه مثل سكين يقطع مباشرة التدفق الدافئ للمشاعر الوبودة. وعلى أي أحد يريد التمتع بمزايا العلاقات المحبة - السعادة، البهجة، الاكتمال، الرضا، الأمان، الصحة الجسدية، الصحة النفسية، وأكثر عليه أن يجد أسلوبا لأداء مهام الأبوة/الأمومة دون صراخ. ومهما بدا لنا أن الصوت العالي ينجح في جعل الأطفال يتعاونون، فهذا لا يستحق الثمن الذي يجب دفعه: يؤذي الصراخ الوالدين والأطفال وعلاقتهم. وقد تظل التبعات السلبية طوال الحياة.

**شفاء إيمان الصوت العالي:**

يعلم كثير من الآباء/الأمهات الآن أخطار أسلوب الأمومة/الأبوة الفاضب والحاجة إلى تعليم أطفالهم كيفية احترام الآخرين وحبهم. لكنهم، ببساطة، لا يستطيعون ذلك. يستيقظون كل يوم بنية فعل ذلك، لكنهم لا يستطيعون. تدفعهم ممراتهم العصبية مباشرة من المشاعر المضطربة إلى الصوت العالي، وكأننا يوجد زرُّ إشعال في المخ، لدى فتحه، لا يحتاج الوالد/الوالدة، سوى الشعور بشئ من الاضطراب. قد يكون هذا بعضا من الإحباط، أو الشعور بالخوف. قد يكون هذا

نتيجة التفاعل مع الطفل، أو نتيجة التفكير في أمر مقلق. وبمجرد فتح الزر تتحرك موجات طاقة نابضة من الممرات مباشرة إلى العضلات والعم. يُفتح العم وينطلق منه الصوت العالي.

قد يكون الممر العصبي موروثا من الأب أو الأم، أو أنهما تعلماه وتدربا عليه في طفولتهما، أو قد يكونا قد طوراه أثناء عملية تنشئة أطفالهما وتدربا عليه، من غير اللهم معرفة سبب وجوده، فالهم هو كيفية التخلص منه.

الجراحة المخية ليست سهلة أبدا. لابد من إبطال مفعول الممر القديم وتركيب آخر جديد هادئ. يمكن لتدخلات كثيرة المساعدة في هذه العملية، يدخل فيها التفكير والفعل والعاطفة سنبحث في هذا الفصل معتقداتنا وخياراتنا السلوكية - أي الخطوتين الأوليين لإحكام قبضتنا.

«إنك تثير غضبي» هل قلت هذا لأطفالك أبدا؟ ولنعبّر عنه هكذا: فعلى حين أنه لا يجوز لنا أن نقول هذا لأطفالنا، فالحقيقة أنهم يثيرون بالفعل شديد غضبنا. بيد أن هذا ليس خطأهم، وهذه هي الأسباب:

١- إنه ليس خطأهم، فهم أطفال. وصغار الأطفال يجرون في الأنحاء بنشاط كبير، ويتدخلون في كل شيء، ويجربون ويكتشفون. وهذا صحي بالنسبة لهم، ومزعج لنا. فقط الطفل المريض جدا لا يشارك في مثل هذه الأنشطة، أما الأطفال الأكبر سنا، فيجربون، ويحاولون القيام بأنشطة مختلفة، ويدخلون في علاقات ويؤدون أدوارا. وهذه مهمتهم. فإن الفشل في التشعب، في تكوين شخصية مميزة، وخوض المخاطر في فترة المراهقة قد يتسبب في المشاكل فيما بعد حينما يتجسد حافز النمو فجأة في أواسط العمر ويتسبب في كثير من الدمار.

٢- ليس خطأهم، فإن سوء السلوك ضروري لاختبار المحيط، لاكتشاف القواعد والحدود، ولتعلم الفرق بين الخطأ والصواب. فهم مبرمجون وراثيا للتفتح بهذا

الأسلوب. ووظيفتنا هي إعطاؤهم التغذية الراجعة. بلطف.

٢- ليس خطأهم. قد نفقد الصبر لأننا لم نأخذ كفايتنا من النوم، أو أننا نعانى من ضغط مفرط. ربما نكون من متعاطي الأبرينالين أو الكافيين، أو حبوب التزود بالطاقة. وقد تكون مقاومتنا قد ضعفت.

٤- ليس خطأهم: قد نكون محبطين لعدم فعاليتنا، عجزنا عن أن نجعلهم يفعلون ما نريده. إن مهمتنا هي أن نعرف كيف نفعل ذلك، وليست هذه مهمتهم. قد تنقصنا الاستراتيجيات، والخيارات وقد نكون بحاجة إلى مزيد من الدراسة أو الإرشاد المهني.

٥- ليس خطأهم. قولنا لهم إنه خطأهم يعطيهم نموذج «اللائم» في الحياة. يُعلّمهم ألا يعترفوا بالمسئولية. حاولي سؤال طفل في السابعة عن سبب ضربه شقيقه. فقد يقول: «إنه خطؤه؛ لقد أخذ كتابي». تُجيب الأم الحكيمة بقولها، «لك خيارات في معالجة ذلك. لم يجعلك تضربه». يصبح هذا الدرس صعبا لا يستوعبه الطفل بسهولة حينما نصر على لوم الطفل على أفعالنا ومشاعرنا نحن. نعم، إننا مسئولون عن سلوكياتنا وأيضا عن مشاعرنا. إذا وجدنا أننا نغضب كثيرا، علينا أن نبحث عن السبب الجذري في هذا ونعالج نزوعنا للغضب كثيرا. ربما يكون علينا فحص سلامتنا الجسدية «الشعور بالإرهاق أو سوء الصحة»، أو صحتنا النفسية «تقلبات الحالة المزاجية مثلا وسرعة انفعالنا، أو عن اختلالات كيميائية، أو عواطف لم تحسم مما يؤدي إلى غضب مفرط». مسئوليتنا نحن هي العثور على الطريق إلى الصفاء والتوازن العاطفي. فصحتنا العاطفية لا تعتمد على سلوك أطفالنا.

وعلى أية حال، فلك مشكلتنا وليست مشكلتهم. ولهذا السبب لا نقولي لطفلك أبدا «إنك تثير غضبي».

## ماذا تفعل؟

لتراجع الأسباب الممكنة التي تجعلنا نرفع صوتنا والتي ذكرناها من قبل، ثم فصل أنفسنا أيها تطبيق علينا. ثم بعد ذلك نبدأ برنامج إعادة تأهيل يعالج مصدر سلوكنا «من المفيد أن نستمتع لتفسير لأزوجنا/زوجاتنا لسبب انفعالاتنا وبخاصة إذا كانت مختلفة عن أسبابهم/أسبابهن» أيضاً، بإمكاننا استخدام الخطوط الإرشادية التالية -لتحدى «أسلوب غضبنا».

إذا كنا حقاً لم نعترنا نوبات الغضب قبل أن ننجب أطفالاً، فمن المحتمل أن سبب غضبنا يكمن في حالتنا الصحية، ضغوط لم نحسمها، أو مهارات أمومة/أبوة غير كافية. تأمل أحد الأساليب التي تقلل الضغوط وتحل الصحة النفسية والجدية. ثم اقرأ هذا الكتاب «من الغلاف للغلاف». ركز انتباهك على الاستراتيجيات التي تساعد على منع المشاكل السلوكية وعلى تلك التي تعالجها حينما تحدث. ادرس القاعدة «2x» بعناية فإنها دواء ناجح للغضب ستفسر هذه القاعدة بالتفصيل في الفصل السابع.

أما إذا كنت دائماً ذات مزاج عصبي، فربما كان السبب يكمن في خلفيتك العائلية و/أو خصائصك الوراثية. باستطاعتك أن تقول «هذا هو أنا» وتمضي في تدمير حياة أطفالك. أو بإمكانك أن تسعى إلى استشارة طبيب نفسي، متخصص في التحكم في الغضب، محلل نفسي، أو معالج بالوسائل الطبيعية، أو متخصص في العلاج المثلى، أو أي متخصص آخر يعالج مصاعب الغضب المزمن.

وبمجرد أن نعرف الأسباب المحتملة لانحرافات مزاجنا، يصبح بإمكاننا البدء في برنامج إعادة تأهيل مناسب. فعلى حين أن مشاعر الإحباط والتوتر التي نعترنا أحياناً هي جزء من الخبرة البشرية العادية وبخاصة جزء من تجربة الأمومة/الأبوة - فإن حدوث مشاعر الاضطراب والغضب والحق والضيق

والاستياء... إلخ المتكرر يشير إلى اعتلال يتطلب العلاج. إذا انتبأك مثل هذه المشاعر بانتظام ولم تستطعي أن تُعزّيها إلى سبب محدد، اسعى إلى إرشاد مهني. باستطاعة علماء النفس وغيرهم من المعالجين التقليل من مشاعر الغضب ومن التصرفات الغاضبة التي ترافقها. وبما أنه توجد مناهج متخصصة كثيرة لإنجاز هذا، ابحثى حتى تجدى متخصصا يستخدم منهاجاً يروق لك.

وفى تلك الأثناء... كيف نتحكم فى الغضب:

وحتى تشفى نهائياً، فهذه بعض الأفكار عن كيفية السيطرة على الغضب:

١- سمي شعورك: إذا استطعت، سمي شعورك بصوت عالٍ بمجرد معرفتك أنك متوترة حتى وإن كان قد مضى وقت على شعورك بهذا. جملتك ستكون شيئاً من هذا القبيل: «إننى فى بداية الشعور بالإحباط» نلاحظ الفرق بين هذه الجملة وبين «تجعلنى أشعر بالإحباط». لنستخدم دائماً ضمير المتكلم بدلاً من ضمير المخاطب. وإذا كان الغضب قد تملكك بالفعل بون الانتباه لدلالات الأولى، فلتسمه أيضاً. ومن الأفضل استخدام اللفاظ مثل «مُحبط»، «قلق»، «متوتر» بدلاً من «غاضب» أو «مفتاظ». إذ إن اللفظين الأخيرين يضمران لفظ «منك»، أى «غاضب منك» أو «مفتاظ منك» ومن ثم يضمران أن الخطأ هو خطأ الطفل. أما اللفاظ من أمثال «متوتر» فيمكن فهمها على أنها تشير إلى حالة داخلية ولا تحمل كثيراً من اللوم.

٢- الإعلان عن الخطوات التى ستأخذها للعود إلى هدوئنا: قل بصوت عالٍ «سأجلس، أنتفس ببطء، وأفكر فى كيفية حل المشكلة». وهذا يمنح نموذجاً رائعاً لأطفالنا كي يتعلموا كيفية تهدئة أنفسهم.

إن الغضب هو علامة دالة وليس آلية لإنجاز شئ؛ إنه يشير إلى خطأ ما. بمجرد أن تسمع الإشارة أبطلها بأن تجلس لتنتفس أو تترك الغرفة لبدء عملية تهدئة نفسك.

تشمل خطوات التهنية خاصيات فعالة مضادة للأدرينالين. هاكم ما يحدث في أجسادكم حينما يملككم الغضب. حينما نشعر بالتهديد «حينما يرفض الصفار الاستحمام أو حينما يبدأ المراهق في الصباح بأعلى صوته» ينتشر الأدرينالين في الجسم. يجعل هذا الجسم يتخذ وضع الطوارئ ويستنزف الدم والأكسجين من لماء المخ «الجزء الخاص بحل المشاكل» ويحولها إلى داخل العضلات الكبيرة في الجسد التي تستخدم في أنشطة القتال أو الهروب.

والآن، يعاني الأب/الأم الغاضبان، بمساعدة الأدرينالين من نقص الأوكسجين بالمخ ومن ثم ينطقون بأشياء في منتهى الغباء أثناء غضبهم. هذا بالإضافة إلى أن المخ الذي يعمل آنذاك أتوماتيكيا، يبدأ في تقييد رسائل مبرمجة منذ طفولة الأم/الأب. ومن ثم، نجد أنفسنا فجأة نقول أشياء بشعة مثل تلك التي كان يقولها والدانا في الماضي. أشياء كنا قد وعدنا أنفسنا ألا نلتفظ بها أبدا. آنذاك، تكون حاجتنا ماسة للأوكسجين.

من حسن الحظ أن أسلوب الجلوس والتنفس يمننا بالأوكسجين ويبطل استجابة طوارئ القتال/الهروب، ويعيد لنا الهدوء النفسي والعاطفي. يشمل التنفس المضاد للغضب الشهيق ببطء «نعد إلى ٤» والزفير ببطء «نعد إلى ٨». افعل هذا لمدة دقيقة كاملة «عملية التنفس هذه بمعدل ٢:١ شهيق/زفير تبطل استجابة الأدرينالين أثناء هجمات الغضب والخوف». وبعد استردادنا للأوكسجين، يصبح بإمكاننا التفكير فيما نفعله بعد ذلك.

٣- لنفعلها: نجلس ونتنفس ببطء «٤ شهيق وثمانية زفير». ثم ننصت لأصواتنا/أبنا المتعاطفين الداخليين وهما يخبرانا أننا نفعل الصواب. ننصت لما يقولانه عن ثقتهم في مهارتنا مع أطفالنا، وطمأننتهما أن الأطفال سرعان ما يكبرون وأن تلك اللحظة سرعان ما تمر وأن ثمة أشياء مبهجة ستحدث أثناء اليوم وعلينا التطلع إليها «من أجل تخفيف الضغوط علينا أن نقوم بالتخطيط لشئ مبهج لأنفسنا نتطلع إليه كل يوم».

حينما نستعيد هدونا، نضع خطة لمعالجة الوضع الذي تسبب في استجابتنا الغاضبة. لنفترض أن الأطفال يشتمون بعضهم، نقرر أى تدخل علينا استخدامه على المدى الطويل لحل تلك المشكلة المتكررة، وما إن كان من المناسب أن نفعل أى شيء على الفور أم أنه من الأفضل مناقشة الخطة مع الأطفال فيما بعد، ولنتذكر أنه ليس ثمة الكثير مما يستوجب أن نفعله فى هذه اللحظة بل إنه بالإمكان تأجيل هذا لساعات أو ربما لأيام. التوقيت مهم: لنتتظر «لحظة تعليم» -ولتا يكون فيه الوالدان والأطفال هادئين، وباستثناء وجود خطر جسمى، فبإمكاننا الجلوس بهدوء فيما يستمر سوء السلوك، أما فى الأوقات التى فيها خطر، فعلينا إبعاد الخطر ثم اتباع الخطوات من ١ إلى ٣.

### تربية أطفالنا من دون أن نرفع أصواتنا:

إذا كنا حقا نريد تنشئة أطفالنا من دون أن نرفع أصواتنا فثمة أسلوب موثوق لفعل هذا. بالإمكان استخدام هذا الأسلوب حتى إن كنا لا نعرف أى أساليب تنشئة أخرى. قد لا نصيح أبا/أما كاملين بعد استخدامه، لكن على الأقل لن نكون والدين «زعاقين».

بعد كل مرة نعبر فيها عن غضبنا «صوت عالٍ، كلمات قاسية، لغة جسد عدوانية» نجلس ونكتب جملا إيجابية عن أنفسنا. مثلا «أتكلم بهدوء إلى جميع الناس فى جميع الأوقات» أو «أتكلم بهدوء مهما حدث». لمدة أيام ثلاثة، اكتب هذه العبارات على الجانب الأيمن من صفحة مسطرة بطول الصفحة «قسم الصفحة إلى ثلاثة أقسام طولية» بعد انفجار غضبك مباشرة بحيث تكملها بنهاية اليوم كحد أقصى، ولدة الأيام الخمسة أو السبعة التالية اكتب على الجانبين بعد كل واقعة. إذا وجدت أن انفجارات غضبك قد اختفت تقريبا، استمر فى الكتابة لمدة أسبوعين آخرين. وإذا لم يتحسن الوضع كثيرا زد عدد الصفحات إلى ثلاث أو أربع ولاحظ النتيجة. استمر فى زيادة عدد الصفحات حتى تحقق النتيجة المطلوبة. إذا لم

يجب عليك هذا الأسلوب فكر في أسلوب آخر. مثلاً، ادفع مبلغاً سخياً من المال، على سبيل الإحسان، مع كل انفجار لغضبك ويمكن للمبلغ أن يزيد على مدى أسبوعين حتى يصبح مبلغاً كبيراً. أو عين نفسك مهمة إضافية «تنظيف الأدرج، ترتيب الثياب... إلخ». بعض الرجال يجبرون أنفسهم على رفع الأثقال بعد كل نوبة غضب. فلنختار علاجنا ونبدأ. وإذا قمنا بالفعل بتحمل تبعات نوبات غضبنا ونفدنا العقوبات، فلابد أن نشفى من الزعيق والصراخ في غضون شهر.

من ضمن فوائد هذا الأسلوب أن الأطفال سيملكهم الفضول بشأن ما نفعله وسببه، وعلينا ألا نخفي هذا عنهم، فليعرفوا أننا نتدرب على التحدث باحترام إلى الآخرين في كل الأوقات، وأنها حينما نفرغ من ذلك، سنبدأ في تدريبهم. سيملكهم الإعجاب من استعدادنا لتصويب أنفسنا وحرصنا الواضح على مشاعرهم، سيعرفون أن بإمكان الناس أن يتغيروا من خلال الجهد والوعي، وسيتعلمون أن النمو عملية تدوم طوال الحياة وتؤدي إلى مزيد من الحب والسعادة.

### لماذا التحكم في الغضب؟

لماذا نفعل كل هذا؟ لماذا لا ندع الأطفال يعرفون بوضوح وبصوت عالٍ أن سلوكهم لا يسعدنا؟ أن يساعد هذا على معرفتهم الخطأ من الصواب؟ وخاصة إن كانوا قد تجاوزوا كل الحدود وإذا كانوا يستحقون العقاب؟

لا.

ففيما أنه من الصواب أن ندع أطفالنا يميزون بين الخطأ والصواب، فليس من الصواب في شيء أن علينا فعل ذلك بصوت مرتفع وبقوة وبدون احترام. حينما نستخدم الغضب لتعليمهم درساً «أى حينما نستخدم الغضب وسيلة تعليمية» فإننا نعلمهم مبادئ عدم الاحترام. واقعياً، فنحن نقول لأطفالنا «حينما يكون لدى الشخص شيء مهم يقوله، فلا بأس أن يفقد كرامته ويتجاهل كرامة الآخرين. إن



البذات العاطفية والكلامية متقبلة طالما كانت الرسالة مهمة. هل هذا ما نريد أن نعلمهم إياه؟ سيضمن لهم مثل هذا الدرس حياة علاقاتها مضطربة. إن الزعيق الغاضب في الناس مكلف دائماً، مهما كان مُبرراً. وأحياناً لا يمكن إصلاح الدمار الذي يحدث. فلنفكر بعناية قبل أن نتورط في هذا. فإلى جانب أدبتنا إياهم، فنحن قد نؤذي أنفسنا: فكم من الآباء/الأمهات فقدوا أطفالهم من خلال هذا الأسلوب. السبب الآخر والأهم الذي يجعلنا نفعل ما بوسعنا لمنع الغضب، هو المحافظة على قوة تأثيرنا في أطفالنا. ولنضع نصب أعيننا أننا إذا لجأنا إلى الغضب تكررنا في تعاملاتنا مع أطفالنا سندمر علاقتنا بهم، أي مركز تأثيرنا عليهم.

عند أي حد يصبح استخدام الغضب مفرطاً؟ أبسطا اعتنا الانفجار غاضبين في الطفل مرة كل عام دون أن يكون لهذا أثر مؤذٍ وماذا عن مرة كل شهر؟ هل لا بأس من أن يملكنا الغضب مرة كل أسبوع؟ مرة كل يوم؟ عدة مرات في اليوم؟

للإجابة عن هذا السؤال علينا أن نقرر كيف ستكون عليه حياتنا الزوجية في وجود زوجات/أزواج يصيحون فينا عدة مرات كل يوم. كم من الوقت سنرغب أن يدوم مثل هذا الزواج؟ أي نوع من العلاقة سيثمره مثل هذا الحال؟ وماذا لو أن الزوجات/الأزواج انفجروا فينا غاضبين مرة في الشهر؟ كم عدد المرات التي تعتقد أنك تستحقين أن ينفجر فيك زوجك غاضباً؟ للأطفال نفس مشاعرنا وريود أفعالنا. لا يحبون من يسيء معاملتهم فلنتذكر أنه إن كان أطفالنا لا يطيقوننا فلن يناموا معنا، مع قيمنا مع مبادئنا، مع معتقداتنا، أو مع أي شيء عزيز علينا.

يبدو الأطفال أثناء السنوات العشر الأولى من حياتهم وأنهم يتحملون الأم/الأب الغاضب. هل يعني هذا أنه لا بأس من ترك الأمور على حالها؟ إن الغضب سم لبدنك ولكل من حولك. كلما نغضب نُغرق عقول وأجساد أطفالنا في السموم، ونورث أطفالنا صراعاً يدوم طوال الحياة.

وربما نكون نحن قد ورثنا نزوع والدينا إلى الصراخ والعويل. ولنلاحظ كم هو صعب. علينا أن نتخلص من هذا. لنلاحظ كم هو ضار بصحتنا وعلاقتنا. هل هذه هي الهدية التي نريد تمريرها إلى أطفالنا؟ من ناحية أخرى، فلنتخيل كيف ستكون عليه الأمور لو أننا علمنا أطفالنا كيفية معالجة الإحباطات والعجز. إننا بممارستنا استراتيجيات التحكم في الغضب نمنح أطفالنا المهارات التي ستمتيع لهم التعامل بنجاح مع الضغوط في المنزل، العمل، أو في أى مكان يجدون أنفسهم فيه. نستطيع، من خلال قضايتنا على نزوعنا للغضب أن نمنح أطفالنا المهارات التي تساعدنا على التمتع بالحياة والحفاظ على سلامتهم الجسدية والعاطفية.

إن التحكم في الغضب يعمل في صالح أطفالنا وفي صالحنا أيضا. لقد أشرنا بالفعل إلى المزايا الصحية التي نفيدها من عدم الغضب. يعتقد بعض الناس أن تخفيف الضغوط عليهم من خلال التعبيرات الفاضبة يفيد القلب ويقي من القرحات وغيرها من الأمراض.

إن الأبحاث التي أجريت في العقود الأخيرة من القرن العشرين أوضحت أن النزوع نحو انفجار الغضب مضر بالصحة بنفس درجة كبت المشاعر. وحقا فإن الاستراتيجية الوحيدة التي تفيد الصحة «مثل تقليل مخاطر أمراض القلب، السرطان وغيرها من أمراض نقص المناعة الذاتية» هي معالجة العواطف والتعبير عن المشاعر بأسلوب يحترم الآخرين. من ثم فعلينا ومن أجل مصلحتنا -ناهيك عن مصلحة أطفالنا- أن نجد السبيل للقضاء على الغضب المستعصى! وبهذه الوسيلة سنعيش حياة أطول وأكثر سعادة.



## قواعد للاسترخاء

### قواعد لتخفيف الضغط

يمكن القواعد التخفيف من ضغوط مهام الامومة/ الابوة والمساعدة على استرخاء جميع افراد العائلة. مثلا قاعدة «ممنوع اكل البسكوت قبل الغداء تحول دون النقاش أو الجدال اليومي حول اكل أى شئ قبل الوجبات الرئيسية. أيضا تمنع قاعدة «لا كومبيتر بعد العاشرة مساء» الجدال الذي يدور كل ليلة حول إغلاق الجهاز. وبدلا من المشاكل والعراك والغضب يحل النظام والهدوء والسلام. بمجرد ترسيخ القاعدة تبطل المناقشات. «قد تكون ثمة تبعات لفرق القاعدة وستحدث عن هذا لاحقا، لكن يُحظر النقاش والجدل». تصبح المشكلة لا مشكلة ويحل محلها فراغ لطيف هادئ.

وعلى حين أن باستطاعة مجموعة القواعد المنتقاة بعناية جعل الحياة العائلية أكثر سلاسة وسهولة، فإن باستطاعة الإفراط فى استخدام القواعد والأحكام أن يأتى بالتأثير المعاكس ويخلق بيئة جامدة متوترة. قد يؤدى الإفراط فى الأحكام التى يضعها الوالدان إلى جو سلطوى يعيق الفردانية، الإبداع، المرونة، والعوامل العقلية والعاطفية الأخرى الضرورية لنمو أطفال سلام.

بيد أن كثيرا من الدراسات النفسية أثبتت أن التنشئة الحازمة- المتسمة بمزيج من القواعد الواضحة، التوقعات الواضحة والدفع العاطفى- تُنتج نموا صحياً للأطفال.

وعلى الرغم من أنه من المهم تلافى وضع الأحكام المرهقة، فباستطاعة الوالدين. الاستفادة من حقيقة وجود قاعدة سهلة لمنع انفجار الغضب.

«اعتادت الأمسيات أن تكون غير محببة. كان الأطفال يطلبون مشاهدة التلفزيون أو أحد الأفلام وإذا رفضت كانوا يثابرون في التوسل والتبكي والشكوى. كان الأمر ينتهي بأن أفقد صبري وأصرخ فيهم، وفي الحالات التي أكون فيها شديدة الإرهاق، كنت أذعن وأنسحب. كما كنت أشعر أنهم كسبوا المعركة. كان يتأبى شعور بالاستياء والاشمئزاز طوال الليل. وأخيراً توصلنا لحل المشكلة برمتها بوضع قاعدة لأمسيات أيام الدراسة: يُسمح بمشاهدة التلفزيون مساء الإثنين والخميس بعد الانتهاء من الواجبات والاستحمام، ولا يسمح بذلك مساء الأحد والثلاثاء والأربعاء. وضع هذا نهاية للمشاحنات».

بإستطاعة الوالدين والأطفال وضع القواعد معاً، أما في حالة صغار الأطفال فيضعها الوالدان بمفرديهما حينما يشعران أن حل مشكلة مستعصية يتمثل في

وضع القاعدة، بإمكانهما طلب المقترحات من الصغار ويأخذانها في الاعتبار لدى وضع القاعدة.

كثير ما يكون لدى الصغار أفكار ممتازة - خاصة حينما تكون لديهم الخبرة في اتباع القواعد منذ الصغر.

«اعتاد الجلوس إلى مائدة العشاء أن يكون محنة. كان شريف ورنا يتعاركان للجلوس على الكرسي المجاور لي. واعتادا ألا ينصتا إلى ما أقوله، وأخيراً طلبت منهما أن يضعا قاعدة. توافقا على أن تجلس رنا بجوار لي إلى الإثنين والأربعاء والجمعة، ويجلس شريف هناك الأحد والثلاثاء والخميس. قسمًا ليلة السبت بينهما بحيث يحتل أحدهما الكرسي لمدة ستة شهور، والآخر يحتله مدة الشهور الستة التالية. أسعدهما ذلك!»

وعلى الرغم من أن مقترحات الأطفال يرحب بها دائما كجزء من وضع القواعد، فمن المهم أن يبقى الوالدان على وضع القيادة. فهذه، بعد كل شيء، هي مهمتهم. ينشئ الآباء والأمهات الأطفال، يرشدونهم، يحمّونهم ويغذونهم - حتى يصبحوا معديين لمغادرة العش والحياة المستقلة. وليس الوالدان بالضرورة أكثر ذكاء من أطفالهما، لكنهما يمتلكان معلومات وخبرة حياتية أكثر، وببغيان مصلحة الأطفال. الأهم من كل هذا هي حقيقة أن المسؤولية النهائية عن أي قرارات تتخذ بشأن الأطفال يتحملها الوالدان. فالوالدان هما من يتخذان القرارات في الأمور التي تتعلق بصحة الأطفال، بمعايير سلوكهم وقيمهم. من ثم، فإن إضفاء أهمية مفرطة على اقتراح طفل في الخامسة من العمر ليكون موعد ذهابه للفراش هو نفس موعد ذهاب الكبار، أو بأكلم وجبة من الطوى مرتين في اليوم، هو في الواقع تخلٍ عن مسؤوليات الوالدين. فحتى قبول اقتراح مراهق في السادسة عشرة بأنه لا يجوز وضع حد أقصى لموعد العودة إلى المنزل، عادة يكون نتيجة عجز الوالدين لا نتيجة للاقتناع العقلاني. والإهمال في وضع الحدود من قبل الوالدين هو شكل من

## الإهمال فى التربية والانتهاك العاطفى للأطفال.

إن هدف تضمين آراء الأطفال فى عملية وضع القواعد يعمل لصالحهم: مساعدتهم على تعلم إيجاد حدود يفرضونها على أنفسهم الأمر الذى سيفيد وقاهم ككل. فإن الناضجين الذين لا يستطيعون قول «لا» لأنفسهم ينتهى بهم الأمر بالإصابة بمشاكل صحية، الإدمان، البدانة، المصاعب المالية، والتحديات الأخرى التى تنتج عن الإفراط. أحيانا تتطور تلك المشاعر بسبب وضع الوالدين أحكاما غير عقلانية، قولهم «لا» لأطفالهم بأكثر مما يجب (مثلا، القاعدة التى تحرم جميع أنواع الحلوى تخلق طفلا مدمنا للسكريات). بيد أن الوالدين اللذين لا يضعان أى أحكام وقواعد يخلقان بيئة خصبة لتطوير مشاكل فى مجال التحكم فى النفس.

يمكن توضيح تلك النقطة بمناقشة الأحكام المتعلقة بأنماط الحديث المباح والمحظور. فالأطفال الذين يتعلمون قاعدة أنه يجب قول كل الأشياء بأسلوب يحترم الآخرين «دون زعيق، أيمانات، استخدام ألفظ بذئنة.. إلخ» عادة ما يصبحون كبارا يتكلمون بأسلوب مهذب إلى زوجاتهم/أزواجهم، أطفالهم، زملائهم، رؤسائهم، العاملين لديهم، من يمدونهم بالخدمات، العاملين بالمحلات، الجيران وكل شخص يتعاملون معه. من الناحية الأخرى، فكثيرا ما يناضل الأطفال الذين يُنشئون دون وجود مثل هذه القواعد، يناضلون فى كبرهم، وأحيانا يدفعون أثمانا باهظة لعدم قدرتهم على التحكم فى أفعالهم أثناء اللحظات الحاسمة فى حياتهم.

## وضع قواعد مفيدة:

المقصود بالقواعد هو تقليل الصراع وزيادة السلام. يجب استخدامها لإنجاز هذا الهدف. لكن، متى يعرف الوالدان أن ثمة حاجة لقاعدة ما؟ مثلا، هل لابد من وجود قاعدة بميعاد نوم طفلة فى العاشرة أم نتركها تذهب إلى الفراش حينما تريد



ذلك؟ هل ثمة فرق حينما يتعلق الأمر بطفل في السادسة أو في الثالثة عشرة من العمر؟ هل من الإهمال عدم وضع قاعدة بميعاد النوم؟ هل لابد من وضع قواعد لكل الأطفال؟ هل من الصواب أن تصر الأم/الأب على أن يأكل الطفل نسبة من البروتين أو نوع واحد من الخضروات على الأقل؟ ماذا عن قواعد استخدام الكمبيوتر، التلفزيون، أداء الواجبات المدرسية... إلخ؟

ليس هناك في الواقع أحكام صارمة بشأن القواعد، وبما أن الأطفال مختلفون والآباء والأمهات متفردون، فسيضع كل منزل قائمة القواعد التي تعمل على استرخاء أفراد الأسرة. لابد من اعتماد الوالدين والأطفال على أنفسهم للتوصل إلى القواعد الملائمة لهم كمائلة. وقد تختلف القواعد بالنسبة لكل طفل في العائلة. مثلاً، تستطيع يارا البالغة من العمر عشر سنوات الاستيقاظ كل صباح متوهجة ومبتهجة وتستمر في الحفاظ على نشاطها طوال اليوم. تذهب إلى فراشها حينما تشعر بالنعاس وقد يكون هذا في التاسعة أو العاشرة أو أحياناً في الثامنة مساءً. ليس لدى يارا قاعدة رسمية بوقت النوم ولا يبدو أنها تحتاج لمثل هذه القاعدة؛ فهي تؤدي ما عليها جيداً دون وجودها. بيد أن شقيقها شريف يحتاج إلى مثل تلك القاعدة فهو يجد من الصعب الاستيقاظ في الصباح في موعد محدد. ينام رغم رنين جرس المنبه ونداءات والديه. يمضي وقته في المدرسة متثاقلاً ولا يؤدي عمله كما يجب. ويغدو في المساء متوتراً لا يسيطر على أعصابه وانفعالاته. ومثل يارا، فليس لديه قاعدة بموعد النوم. وخلافاً لها، فهو بحاجة إلى قاعدة.

يقيم الوالدان المرتان الوضع ليحدد ما إن كانت القاعدة مجدية أم لا. حينما يكون أحد الأطفال بحاجة إلى قواعد، فلا يكون من الضروري دائماً فرضها لمجرد أن فرداً آخر من العائلة سيفيد منها. مثلاً، بإمكان الأم أن تخبر إحدى الأطفال أن عليها أن تنوئ إلى الفراش في التاسعة مساءً، فيما لا يكون لشقيقها الذي يكبرها أو يصغرها بعام ساعة محددة للنوم. فلدى الأطفال القدرة على تعلم تمييز ما هو

محتصِف»، فيمَا يتلقى كل طفل ما هو مناسب له/لها. بالطبع، سيكون من الضروري أحيانا وضع قاعدة لجميع أفراد العائلة بالرغم من أنها سيكون لها تبعات مختلفة على كل فرد من العائلة. مثلا، سيكون لقاعدة «أن على الجميع أكل الطعام الذي أُعِدَّ» تأثير قوى على الطفل الذى يصعب إرضاءه.

تعكس القواعد قيم الوالدين وأولوياتهما. لبعضنا توجه مفرط الحساسية تجاه الصحة فيما أن البعض أقل تشددا. من الواضح أن الوالدين اللذين لا يقلقهما الآثار الضارة للحلوى لن يضعوا قيوداً متشددة على كمية الحلوى التى يأكلها الطفل. بيد أن هذين الوالدين أيضا قد يشعران أن الأداء الأكاديمي غاية فى الأهمية ويضعان قيودا على الوقت الذى يقضيه الطفل مع أصدقائه فى أيام الدراسة. توضح السيناريوهات التالية أساليب مختلفة لمعالجة مسألة الأكل:

«يبدو عمر وأنه يعيش على الخبز والجبن، لكنه ينمو. إنه أطول منا. لم أره يتناول خضروات باستثناء البطاطس، يقول الطبيب إن صحته جيدة. لم أجعل أطعمته أبدا يتناولون الخضروات إذا لم يحبوها لأننى أتذكر الآن كم كنت أكرهها حينما كنت صغيرة؛ الآن، لأننى أشتيتها باستمرار. أعتقد أن نفس الشئ سيحدث لهم، بمن فيهم عمر».

«لدينا قاعدة فى منزلنا «لا حلوى إلا بعد أكل الوجبة الرئيسية». أحيانا يتنمر الأطفال لكننا حازمان. نشعر أن من المهم أن يتناول الأطفال جميع المواد المغذية».

تترك أطفالنا يأكلون ما يشاعون وبالكميات التى يريدونها. لا يوجد بينهم من هو بدين أو مريض، من ثم أعتقد أن هذا الأسلوب ناجح معنا».

«لا تصب ليلى أن تكل فى الصباح. إذا تركتها لنفسها ستذهب إلى المدرسة ومعنتها خالية وإن تاكل أى شئ حتى الغداء. أعتقد أن الأطفال يجب أن يتناولوا إفطارا جيدا، وجبة متوازنة تصوى البروتينات، الكربوهيدرات، والدهون، لكننى

لعتقد ايضاً أنه لا يجوز إجبار أى أحد على الأكل. من ثم، وصلت إلى تسوية وجعلتها قاعدة أن تتناول ليلي كوب لبن على الأقل قبل الذهاب إلى المدرسة. تتعاون لكنها تعرف أنني أقابله في منتصف الطريق.

تعنى المرونة الاستعداد لتغيير رأينا حينما يقتضى الموقف ذلك. وطالما أن الأطفال في الأمثلة السابقة بصحة جيدة فإن جميع قواعد الوجبات مقبولة. بيد أنه حينما يعاني الأطفال من نقص الطاقة، تسوس مفرط في الأسنان، البدانة، أو أية مشاكل أخرى تتعلق بالطعام، فعلى الوالدين التفكير في تغيير القواعد.

«حينما كانت أمل طفلة صغيرة كنت أصطحبها إلى جميع الأماكن -البثك، المول، السوبر ماركت، اجتماعات البيزنس. كانت تنام حينما تشعر بالتعب سواء كان ذلك على مقعدها بالسيارة، أو في عربة الأطفال، أو على لراعى، أو في عربة التسوق! لم أومن بالقواعد المتشددة والجدول للأطفال، وكان بإمكانى أن أرى أن فلسفتى في التربية ناجحة. ثم وُدتُ ليلى وانهارت خطتى تماماً. لم تكن تستقر سوى في سريرها! في البداية كنت أسحبها معى مثلاً كنت أفعل مع أمل لكنى وجدت أنها سريعاً ما كانت تُرهق وتصبح عصبية لأنها لم تكن تستطيع النوم ونحن نتجول. وبالفعل وجدت أن على أن أكون معها بالمنزل في العاشرة صباحاً والثانية بعض الظهر، أى في أوقات غفوتها النهارية لمدة ثمانية عشر شهراً. حولتلى إلى أم متشددة في مراعاة القواعد».

وحقا، فإن الأم في المثال السابق كانت شديدة المرونة تكيف أسلوبها في الرعاية والتربية للاحتياجات الفردية لأطفالها.

### القواعد في سياق قاعدة 20-80:

مثل جميع تدخلات الوالدين، لابد للقواعد أن تُحدد للأطفال بصفتها «مشاعر سيئة» أو «مشاعر طيبة». يتيح تحديدها هذا باستخدامها داخل نطاق محاصصة

قهرها ٨٠٪ «للقواعد التي يشعر الأطفال بأنها طيبة». و٢٠٪ «للقواعد التي يشعرون أنها سيئة».

وعلى حين أن القواعد واقية للجميع، إلا أن قليلاً من «الشعور السيئ» يلحق بها حينما تقتضى وضع «حدود وأيضاً، كما سنرى في الفصل التالي حينما تقتضى تبعات سلبية». بيد أن القليل من المشاعر السيئة التي تأتي بها القواعد أفضل كثيراً من الشعور السيئ الزخم الناتج عن غضب الوالدين. وهو أيضاً أفضل من التباكي، والمطالبة والسلوك التصعدي للأطفال الذين لا يرضون عن استجابة والديهم لمطالبهم. وعلى الرغم من أنه يجب وضع القواعد الكابحة في نطاق محاصصة الـ ٢٠٪ من تدخلات المشاعر السيئة، فإن استخدامها في أحوال نادرة فقط يبطل كمّ النتائج الإيجابية التي ينجزها الوالدان. إن القواعد يلحق بها مشاعر سيئة تكون معتدلة. أما أفعال الوالدين شديدة السلبية -الصراخ، الإهانة، إغلاق الأبواب بعنف وغيرها من التعاملات المنتهكة -فتبطل مئات أو آلاف من أفعال المشاعر الإيجابية، التي يؤديها الوالدان لأطفالهما. وحينما تغيب القواعد، يصبح بالإمكان أن يجد الوالدان أنفسهما يتصرفان بأساليب مدمرة نتيجة للإحباط الذي تولده المطالب التي لا تنتهى.

إن الحدود هي كوابح للأنشطة التي تُمتع الصغار والمراهقين -مثل تناول أطعمة الزمرة، اللعب على الكمبيوتر، السهر، قيادة السيارات، استخدام الهواتف، إنفاق النقود... إلخ. ليس من المستحب الحد من الأنشطة المحببة، ومن هنا تنتج خاصية المشاعر السيئة الملحقة بالقواعد الكابحة.

### قواعد المشاعر الطيبة:

تعريفياً، ليست القواعد مشاعر سيئة، مثلاً، باستطاعة الأسرة أن تُرسى قاعدة أن الطفل الذي يذهب إلى الفرائش في الموعد المحدد سيحصل على قصة. وكقاعدة،

فبإمكان هذا التزويد بحافز مشاعر طيبة للتعاون «لهتمام إيجابى شرطى». يمكن أن يُحسَب ضمن الـ ٥٠٪ من تدخلات المشاعر الإيجابية التى يتاح لها أن «تُكتسب»، ومعها المديح، المكافآت وغيرها من أنواع الاهتمام الذى يستخدم لدعم السلوكيات المرغوبة.

وكما ذكرنا من قبل، فإن من المهم موازنة الاهتمام الإيجابى المكتسب مع الاهتمام الإيجابى الذى يكون «نون مقابل» -يرشد الأول السلوك فيما يُضمِر- الثانى الحب والتقبل. يمكن لقواعد المشاعر الطيبة أن تصبح إحدى آليات الوالدين لتنشئة أطفال أصحاء فاعلين. هاكم بعض الأمثلة الأخرى لبعض القواعد «التعليمية».

« بإمكان أى طفل يسوى فراشه، يرتدى ملبسه ويكمل إفطاره أن يشاهد التلفزيون حتى موعد الذهاب إلى المدرسة.

« بإمكان أى طفل ينتهى من واجباته المدرسية وتناول وجبة خفيفة.

« يستمر وقت اللعب منذ العودة إلى المدرسة وحتى وقت تناول الغداء «بعد الغداء يحين موعد الواجبات المدرسية».

« تُرسى تلك القواعد مرة، ويُقصد أن يستمر العمل بها لشهور عديدة «بل لسنوات». كما أن المقصود بها أيضا تقليل الاحتياج إلى المشاحنات والنقاشات اليومية. ومثل جميع القواعد، فإنها تساعد الوالدين على تلافى مصيدة الصراخ والزعيق.

أيضا يمكن لقواعد المشاعر الطيبة أن تكون مصادر لاهتمام إيجابى غير مشروط. وباستخدامها بهذا الأسلوب، فإنها يمكن لها أن تكون نوعا من اللهو - نرائع للتعبير عن الحب والمودة. مثلا، يمكن أن يكون لدى العائلة قاعدة بأن كل من يسعل يتلقى قبلة!

### رسخ قاعدة «أنا لا أتجادل معك».

إحدى القواعد المفيدة للعمل بها هي «إننى لا أتجادل معك». ويسبب أنها تسهم بفعالية كمضاد للصراخ والزعيق، سنبحثها بالتفصيل. إن المبدأ المضمّن فى إرساء هذه القاعدة وترسيخها سيكون مفيداً لآى قاعدة أخرى يود الوالدان إرساؤها. علاوة على ذلك، فإن معرفتنا كيفية تطبيق هذه القاعدة فى حد ذاتها حاسم فى قدرتنا على تنفيذ جميع القواعد الأخرى. تمكن الوالدين من النص على القاعدة بحسم، بدون جدل غير مرغوب فيه «بالإمكان نقاش القاعدة قبل وضعها، لا أثناء تطبيقها».

بيد أنه، ومن أجل إرساء قاعدة «إننى لا أتجادل معك» بنجاح -أو أى قاعدة عائلية أخرى- على الوالدين إثبات أنهما منطقيان ومهتمان، إن سلوك الوالدين الدوجماتى، السلطوى، القاسى، الذى يفتقر إلى العقلانية يؤذى الأطفال، ويتسبب فى تدمير علاقة الأطفال بوالديهم. وفى ظل أوضاع كهذه، يصبح الأطفال غير متعاونين، أو حتى متمردين. سيتجادلون. وقد يفعلون هذا بصوت عالٍ وبدون احترام. وفى الواقع، فإن الوالدين اللذين يقولان «لا» باستمرار، اللذين يجيبان بـ «لا» بتسرع وتلقائية -يستدعيان النقاش من أطفالهما: سيتجادل الأطفال بلا هوادة لزحزحة الوالدين عن الآراء غير المنطقية.

### الجولة رقم ١:

لتجاشى هذه المشاكل، على الوالدين أن يمنحا نفسيهما بعض الوقت لتمعن طلب الطفل بجدية. فالامتناع عن الإجابة الفورية سياسة جيدة. بدل ذلك، باستطاعة الوالدين التوقف وقول شئ من قبيل «فلا فكر فى هذا»، وإذا لم يقل الوالدان هذه الجملة فى المرة الأولى التى يستجيبان فيها لمطلب الطفل -أو ما أسميه «الجولة رقم ١» من الحديث -فعليهما إضافتها لدى الاستجابة الثانية -

«الجولة ٢». (تسمى الجولة الثالثة «الجدال») ورغم أن تعبيرات الجولة الأولى والثانية والثالثة تذكرنا بالمباريات الرياضية، فإنها لا تستخدم هنا للدلالة على لعبة عدوانية بين الطفل والديه. الأخرى، فإنها تعكس الطبيعة المتكررة لطلبات الأطفال: تسأل البنت سؤالاً وتتلقى إجابة لا تروقها؛ تسأل مرة أخرى (على أمل تلقيها الإجابة «الصحيحة»). من وجهة نظر الوالدين يبدو هذا وأنه الجولة الثانية «والثالثة» والرابعة. من ثم، أستخدم هذا التعبير. على أية حال، فنياً كان ما يشعر به الوالدان إزاء تكرار طلب الطفل للمرة الثانية، فإن الجولة الثانية هي فرصتهما الأخيرة للتفكير فيه، من ثم يجب أن يكون التفكير متمعناً. وبعد التفكير اللازم، يستطيع الوالدان إخبار الطفل بقرارهما، وإذا كان الجواب «لا» فعليهما تقديم سبب موجز لهذا القرار.

#### إمادة التفكير في الجولة الثانية:

بعض الأطفال يجادلون بطبيعتهم. بيد أن باستطاعة جميع الأطفال -حتى الطيعين والمعتدلين منهم، أن يكتشفوا أن النقاش ينجح. باستطاعتهم التعلم، مصادفة، أن المثابرة في النقاش العقلاني أو الاستراتيجيات غير العقلانية مثل البكاء، نوبات الغضب، النق المستمر، التوسل، أو أية أساليب أليمة أخرى قد تؤدي إلى تغيير موقف الوالدين. وحتى إذا وجدوا أن أنواع السلوك هذه قد تؤدي إلى نتيجة بين حين وآخر، سيَنَمُون نزوعاً لاستخدامها إلى ما لا نهاية. يعني هذا، أنه قد يكون هناك سنوات من النقاش في العائلة يظل الوالدان حاسمين ويكسبان أحياناً. بيد أنهما لن يستطيعا، أحياناً أخرى، أن يظلا حاسمين، ويستسلمان مهزومين، ويقولان بقرء «طيب... الليلة فقط.. لكن هذا لن يتكرر أبداً». حينما يستسلم الوالدان يكسب الطفل المعركة، لكنه يخسر الحرب؛ يحصل على ما يريد لكنه يفقد مشاعر حب الوالدين. ترسل نظرة الإحباط، العجز، والكراهية على وجه

الوالد المرهق رسالة رفض قوية. تقول النظرة بوضوح للطفل إنه «سيئ». يحمي الوالدان سلامة الطفل العاطفية على المدى البعيد باتباع قاعدة «إنني لا أتجادل معك».

هل يعني هذا ألا يغير الوالدان أراعهما خشية أن يجعلوا من أبنائهما مجادلين لا يتوقفون عن الجدل أبداً؟ لا. باستطاعة الوالدين تغيير آرائهما لدى استجابتهما لطلبات الأطفال - لكن فقط في الجولة الثانية. لدى تلك النقطة، يمكن للوالد/الوالدة التوقف، وإعادة التفكير قليلاً بشأن ما يطلبه الطفل، وإذا بدا معقولاً، بالإمكان تغيير الاستجابة الأولى. يمكن للوالدين أيضاً تغيير الإجابة في تلك المرحلة، لأنهما، ببساطة، يكونان على درجة من الإرهاق لا يستطيعان معها أن يتعاملا مع إحباط الطفل، أو غضبه لدى تلقيه الإجابة «الخطأ». قد يكون الوالدان واقعين تحت ضغط، أو ما شابه ذلك، بحيث لا يكونان في حالة لا تسمح لهما بالتعامل مع طفل بانس. أو تكون المسألة غير مهمة، أو حتى، رغم أهمية المسألة، فقد يكون الوالد/الوالدة قد ظل مفرط السلبية مع الطفل طوال اليوم ووصل إلى معدل ٨٠:٢٠ بدل من ٢٠:٨٠؛ وفي هذه الحالة يستطيع الوالد/الوالدة تغيير رأيه فقط كي يرفع معدل الاهتمام الإيجابي/السلبى. وأحياناً، يكون هدف الوالدين هو إبداء الحب بدون سبب بإطلاقه «اهتمام إيجابي غير شرطى» لمجرد جعل الطفل يشعر بالسعادة. أو ربما يكونان غير متيقنين من صواب الاستجابة الأولى. وربما يكون لعدم اليقين أسباب أخرى: صعوبة تنفيذ الأمر والقاعدة مثلاً. أو ربما أن الوالدة/الوالد تعوزه الشجاعة، أو أنه غير مستقل برأيه، أو حتى أنه يعاني من مرض نفسى -حقاً، فسبب تغيير رأى الأم/الأب في الجولة الثانية غير ذى أهمية. فلا بأس بجميع الأسباب أو بعدم وجود أسباب. فقط، ثمة شرط واحد لتغيير الرأى: لا بد من حدوثه في الجولة الثانية لا بعد هذا. أما الجولة الثالثة وما بعدها فمجال للنقاش.



### ماذا لو أتى الطفل بتريفة سليمة فى الجولة الثالثة؟

بالطبع، فقد يفوت الوالدان غير المستعدين للتفكير فى طلب الطفل سوى مرتين، يفوتهما شىء هام. إذا سُمح بمزيد من النقاش، فحقا قد يثير الطفل اعتراضا مقبولا لم يكن الوالدان قد تمعنانه جيدا. فقد يأتى الطفل فى الجولة الرابعة، الخامسة، أو العاشرة بسبب وجيه يُمنح بمقتضاه إذنًا أو تتغير الإجابة. بيد أن هذه الإمكانية لا تبرر تشجيع الجدل. فإن الوالدين اللذين يسمحان لأطفالهما بالاستمرار فى إثارة الأسباب لتغيير آراء الوالدين يجعلان منهم أطفالا غير محبب التعامل معهم. فهما بذلك يساعدان على تطوير مهارات اجتماعية سيئة ويمهدان لذلك. لا يحب الناس أن يُرهبهم أحد أو يستأسد عليهم ليغيروا رأيهم، والأطفال الذين يدمنون الجدل سيفعلون ذلك. يكبرون ولديهم قدرة على عدم التخلّى عن أى نقاش. قد يصبحون كبارا تعوزهم المرونة، عاجزين على مواكبة التيار والتلاؤم مع الوقائع الجديدة. والأسوأ من هذا، فقد يصبحون أزواجا/زوجات متعسفين، غير قادرين على التنازل، ويصرّون على إعمال إرادتهم حتى النهاية المريعة. وعلى الرغم من استقامة الأطفال تطوير تلك السمات الأليمة الجامدة بأنفسهم، فلا يجوز للوالدين أن يصبحا شركاء فى مثل ذلك التطور بدعمهما النزوع نحو الجدل.

الأهم من كل ذلك على المدى القصير هو نزوع الوالدين للاستجابة الضعيفة وللمضايقة والإزعاج. بتعبير آخر، يرسخ الوالدان اللذان يسمحان لأطفالهما بالجدل إحباطاتهما وسلوكهما السيئ فى تنشئة الأطفال «نفاد الصبر والزعيق أو الإزعاج والتخلّى عن المسؤولية». إن إنهاء المناقشة مبكرا يحمى الجميع، حتى إذا كان هذا يعنى إغفال نقطة صائبة أحيانا، من المهم للوالدين تعلم قاعدة «إننى لا أتجادل معك». بدلا من جعل أطفالهما سعداء فى إحدى المناسبات بعينها وتعساء على المدى البعيد.

## الطفل العنيد:

نقدم الشرح الموجز لاستجابة «لا» الأصلية كي نوضح للأطفال أن فكرة ما قد أصبحت قرارا. ليس من الضروري للوالدين تمنع الأمر من جميع زواياه وإبطال المعارضات جميعها كل على حدة. ليس البيت محكمة. حينما يكون الوالدان معتادين على قول «نعم» وتوضح أنهما منطقيان ومحبان بعامه، يتعلم الأطفال عادة، أن يثقوا بـ «لا» بين أونة وأخرى. وفي الحالات المثالية ومع الوقت، يتعلم الأطفال أن والديهم رعاة رحماء لا مهملين ينزلون بهم المعاناة دونما سبب. وبالتأكيد، فإن التمسك الصارم بقاعدة ٨٠-٢٠ في حالة صغار الأطفال «٩٠-١٠» في حالة المراهقين» يعمل على إنجاز الهدف.

بيد أنه يوجد أطفال تملّي طبيعتهم أن على كل شئ أن يكون كما يريدون هم. ليست «لا» إجابة بإمكانهم التعايش معها. سيستجيب معظم هؤلاء الأطفال للتدخلات التي وصفناها في هذا الفصل. قد يفيد بعض هؤلاء الأطفال من العلاج بالطبيعة «الشمس، الهواء...» وأحيانا، حينما تتسبب عدم مرونة الطفل في جعل حياة العائلة صعبة، فقد يفيد من عرضه على إخصائي نفسى ووضع خطة لعلاج.

بيد أن ثمة عوامل مشتركة بين مجموعات الأطفال الثلاثة تلك فمثل الأشخاص الناضجين النزاعين للتحكم، فغالبا ما يستخدم هؤلاء الأطفال أساليب التخويف ليضمنوا ألا يفكر أحد في استخدام «لا» معهم. وربما لجأوا إلى الصرخ، الإهانات أو العنف و/أو الهستريا في مواجهة الإجابة «الخطأ». ومهما بلغت درجة حنان، حساسية أو اهتمام الوالدين، فإن مثل هؤلاء الأطفال يتهمون والديهم بانتهاكهم، بسوء المعاملة، بالظلم، والقسوة حينما يواجهون بـ «لا».

من الضروري أن يظل الوالدان مصممين أثناء تلك المشاهد. وأيضا، فهما بحاجة إلى توكيد توجهاتهما العادلة والرحيمة. كما أن عليهما أن يتبينوا بوضوح

بذاعة الطفل اللفظية، واستراتيجيته المستغلة، وأفتقاده للتحكم العاطفى- كى يستطيعا مساعدته. مثل هؤلاء الأطفال يحتاجون إلى التوجيه والإشاد. فإذا غير الوالدان آراءهما بسبب سلوك الطفل العدوانى والمزرى، فهما بذلك يكافئان سلوك الطفل المختل وظيفيا. فهما يعلمانه أن يصبح طاغية، ومن ثم يضمنان للطفل حياة تعيسة فى كبره من خلال فشله فى تكوين علاقات. لابد أن يتعلم هؤلاء الأطفال أن المشاهد الدرامية لا تؤثر فى قرارات الوالدين.

وفى الواقع، فإذا حدث المشهد الدرامى بعد «لا» الأولى -فى الجولة رقم ١- لا يكون للوالدين خيار المرونة فى الجولة الثانية. فقد يفهم الطفل تغيير الوالدين لقرارهما فى الجولة رقم ٢ على أنه مكافأة على نوبة غضبه. من ثم، فلا بد من التمسك بالإجابة الأولى حينما يدخل الطفل فى نوبة غضب بعد الجولة رقم ١.

علاوة على ذلك، علينا أن نعلم الطفل، إن أجلا أم عاجلا. كيف يعبر عن خيبة أمله بأسلوب مقبول. ستؤدى هذه المهارة إلى أن يكون للطفل علاقات ناجحة طوال حياته، وأيضا ستمعمل على دعم قوة تحمل الطفل وصحته النفسية والجسدية «تم إثبات أن الميل للانفجارات الغاضبة يؤثر سلبا على الصحة الجسدية والنفسية للكبار». وسنقوم بوصف أساليب تعليم الأطفال كيفية التعبير عن عواطفهم السلبية فى الفصل التاسع. يمكن مزج هذه الأساليب، وأيضا المهارة العامة للتدريب العاطفى مع الاستراتيجيات المضادة للجدل. فى هذه الحالات، فإن الاعتراف بالحالة العاطفية وتسميتها ستسبق إجابة الوالدين فى الجولة رقم ٢.

### الجولة رقم ١:

الطفل: هل بإمكانى أن أمكث بالخارج لبعض الوقت؟

الأم: فلأفكر فى هذا.. لا، أسفة يا زياد - إنه وقت الذهاب إلى الفراش. لقد تجاوزت موعد نومك عدة مرات هذا الأسبوع.

## الجولة رقم ٢:

الطفل: لا لا لا.. الجميع مازالوا بالخارج.

الأم: أوه، هذا مؤسف! الجميع مازالوا بالخارج وعليك أن تدخل إلى المنزل. هذا صعب.. لكن من سوء الحظ يا حبيبي أن هذا موعد نومك -لنتدخل.

## الجولة رقم ٣:

الطفل: من فضلك! أعدك أن أذهب إلى الفراش مباشرة بمجرد دخولي إلى المنزل. إن تحكى لى أى قصص وإن أتناول أى عصير - من فضلك، من فضلك، من فضلك.

الأم: انتهى النقاش.

## الجولة رقم ٤:

الطفل: أنت أسوأ أم فى الحى. كل الأمهات الأخريات يتركن أطفالهن يسهرون. لماذا أنت بهذا السوء؟ أود لو لم أعش فى هذا البيت! لا تعلق الأم؛ تبقى الباب مفتوحا كي يدخل الطفل.

فى السيناريو السابق تستخدم الأم استراتيجية مضادة للنقاش: ترفض نقاش الموضوع بعد الجولة رقم ٢ رغم الاقتراح الجيد الذى يقدمه الطفل فى الجولة رقم ٣. تستخدم الأم أيضا التدريب العاطفى فى الجولة رقم ٢، قبيل تكرار الإجابة.

سنطرح نفس السيناريو فى الفصل التاسع، الذى يحوى استراتيجيات لتعليم الطفل كيفية التعبير عن إحباطه بأسلوب أكثر لياقة. وكما سنرى فى الفصل التاسع، فإن ثمة أربع استجابات ممكنة من قبل الأم/الأب اعتمادا على أية خطوة يتعلمها الطفل آنذاك. فى المثال السابق، اختارت الأم أن تتجاهل مؤقتا نمط الكلام البذئ من جانب الطفل. اختارت الأم أن تحتفظ بأساليب المشاعر السلبية، مثل

التصويب، أو التبعات السلبية لأنماط السلوك ذات الأولوية في هذا الوقت المحدد. فإن الحاجة للحفاظ على قاعدة ٨٠-٢٠ هي أولوية طاغية الآن. ليس بالإمكان تصويب جميع أنماط السلوك السيئ في يوم واحد. من ثم، تتجاهل الأم الكلام المهيمن مؤقتًا وتختار وقتًا في المستقبل لتعليم الطفل كيف يتحدث باحترام حينما يغضب.

في استجابتها لطلب الطفل أن يمكث بالخارج حتى وقت متأخر، كان بإمكان الأم أيضًا أن تتجاهل كل شيء باستثناء الاستراتيجية المضادة للنقاش ذاتها. بتعبير آخر، فإن التدريب العاطفي في الجولة رقم ٢ أمر اختياري. كان بإمكان الأم أن تقول ببساطة «من سوء الحظ، حان وقت النوم -هيا بنا». بيد أن على الوالدين أن يُيقنًا نصب أعينهما أن التربية العاطفية -تسمية المشاعر- غالبًا ما تساعد الأطفال على تقبل الإجابة السلبية بشكل أفضل. وحتى حينما لا تبدو وكأنها تخفف الألم، فهي آلية قيمة لتقوية علاقة الوالدين بالطفل وزيادة نكاه الطفل العاطفي.

من المهم أن نتبين أن الطفل في سيارته وقت الذهاب إلى الفراش يتناقص حول أهمية الدخول إلى المنزل، لكنه يدخل إلى المنزل بالفعل حينما تبقى الأم على الباب مفتوحًا. المقصود بالاستراتيجيات المضادة للنقاش هو معالجة الأحاديث، لا السلوك. لو أن هذا الطفل لم يُنصت لأمه «أى لو أنه بالفعل رفض الدخول إلى المنزل» لكان على الأم أن تستخدم استراتيجية للتهذيب بالإضافة إلى الاستراتيجية المضادة للنقاش. سنصف استراتيجيات التهذيب التي تستخدم في مثل تلك الأحوال في الفصل الثامن.

### إنهاء النقاش:

في الجولة الثالثة من سيارته وقت النوم، تعلن الأم أن الحديث قد انتهى. تسمى هذه الاستراتيجية «إنهاء النقاش». باستطاعة الوالدين إنهاء النقاش بأن

يُعلنا أن الموضوع قد أُغلق. ولدى الضرورة، بالانشغال بنشاط آخر «إجراء مكالمة هاتفية، أو قراءة الصحيفة، أو العمل على الكمبيوتر». من المفضل أن يحدث هذا الإعلان لدى نهاية الجولة الثانية، وإذا نسيت الأم، فبالإمكان أن تكون هي الاستجابة لمحاولة الطفل في الجولة رقم ٣. إن «إنهاء النقاش» هي المهارة الحاسمة في البرنامج المضاد للنقاش. ومثالياً، فحينما تأتي الأم بالإجابة الثانية، تضيف جملة تدل على انتهاء النقاش. مثلاً، يمكن للأم أن تقول «لا، لا أريدك أن تتأخر في النوم الليلة ولا أريد مزيداً من الحديث في هذا». أو «لا، لا أريدك أن تتأخر في النوم الليلة، وهذه هي نهاية النقاش» أو «لا لا أريدك أن تتأخر في النوم الليلة، وهذا هو الكلام الأخير في هذا الموضوع». من الضروري ألا تخرج أية كلمات أخرى من فم الأم بهذا الشأن بعد هذا. لقد أنهت الأم كلامها. إذا تأخر الطفل «كما لا بد وأن يفعل» تشغل الأم نفسها بعمق في نشاط آخر، من المهم تحاشي النوع التالي من التخاطب:

### الجولة رقم ٣:

الطفل: هل باستطاعتي، من فضلك، هذه المرة فقط. لن أطلب منك هذا مرة أخرى. من فضلك اسمعي لي أن أتأخر في النوم الليلة.  
الأم: لقد قلت لك إنني لن أناقش الموضوع مرة أخرى.

### الجولة رقم ٤:

الطفل: سأعتني بنفسى. سأرتدى بيجامتى بنفسى. لن أزعجك.  
الأم: لن أتحدث في الموضوع مرة أخرى.

### الجولة رقم ٥:

الطفل: لم لا أخبرينى عما يقلقك. فقط أخبرينى.

الأم: لقد قلت إننى لا أريد أن أتحدث فى الأمر أكثر من هذا.

كان خطأ الأم هو الاستمرار فى الاستجابة للطفل فى الجولات ٣، ٤، ٥.

فقولها «لا أريد أن أتحدث فى الموضوع أكثر من هذا» هو جزء من الاشتباك. يقتضى فض الاشتباك عدم قول أى شئ.

إنهاء الحوار هو وسيلة هامة لمنع البذاة الكلامية من الأم ومن الطفل. فعلى حين أن بذاة الطفل ليست «خطأ» الأم، وأنها ستعالج دائما «انظرى الفصل التاسع بشأن أساليب معالجتها»، فمن الأفضل عدم خلق أوضاع لحدوثها شبه الحتمى. لننأمل الحوارات التالية.

يطلب الطفل إننا بقضاء عطلة نهاية الأسبوع فى شاليه صديق له، بالرغم من حقيقة أنه لن يكون ثمة أشخاص كبار هناك. يمكن للحوار فى عدم وجود استراتيجية «إنهاء النقاش» أن يجرى على النحو التالى:

#### الجولة رقم ١

الطفل: بابا، ممكن من فضلك أن تسمح لى بقضاء عطلة نهاية الأسبوع فى شاليه يوسف؟ لقد وافق والداه، رغم أنهما لن يكونا هناك.  
الأم: لا تروئنى الفكرة. أفضل ألا تفعل ذلك.

#### الجولة رقم ٢

الطفل: أعد أننا ستصبر بمسئولية -ليس ثمة داع لقلقك، إن لديهم جيرانا بالقرب من الشاليه فى حالة احتياجنا لأى مساعدة.  
الأم: أفأفكر مرة ثانية.. لا، أفضل ألا تفعل -أود لو أن والديك كانا موجودين هناك.

#### الجولة رقم ٣

الطفل: لم لا؟ ماذا يقلقك؟

الأب: فقط لا أشعر بالارتياح لهذا. لا أعرف من سيكون موجودا هناك أو نوع المشاكل التي قد تحدث. لا أحبذ الفكرة.

#### الجولة رقم ٤

الطفل: أوه، هل تقول إنك لا تثق بى -هل هذا هو موقفك؟

لماذا؟ هل خالفت القانون أبداً أو حدث منى مشاكل؟ لا يمكننى تصديق هذا؟

الأب: لم أقل إننى لا أثق بك. إننى قلق من رفاقك. من يدري ما قد يحدث هناك -قد تقيمون حفلة صاخبة، قد يقع حادث غرق، لا أنرى -فقط لا أحبذ ذلك.

#### الجولة رقم ٥

الطفل: حسنا، عليك أن تتساهل أحيانا. لا يمكنك الإبقاء على مريوطا إلى جانبك إلى الأبد. إذا غرق أحد، فقد غرق! لا بد أنك تعتقد أننى غيبى - أننى لا أستطيع العناية بنفسى. ماذا سأقول ليوسف؟ إن والدى يعتقد أننى غيبى؟

الأب: اسمع، لقد أجبته. لا أريد مزيدا من النقاش حول هذا الموضوع.

#### الجولة رقم ٦

الطفل: أه، طيب، وأنا لا أريد أن أتحدث إليك. كلام زبالة!

لماذا سمح الأب للنقاش أن يدوم كل هذا الوقت؟ لأنه أب لطيف. بيد أنه فى نهاية المطاف يُشعر ابنه بالاشمئزاز منه ولا يعتقد ابنه أنه لطيف بإطلاقه. لو أن الأب أنهى النقاش فى الجولة الثانية لم تكن الأمور لتتطور وتصبح على هذه الدرجة من السوء. وبدون ريب لم تكن «لا» لتروق للطفل الذى كان سيعتبر الأب غير منطقي.

بيد أن الحوارات القصيرة ينتج عنها عداء أقل مما ينتج من الحوارات الطويلة.

فى السيناريو السابق، لا يوجد لدى الأب ذرائع قوية يستند إليها، ويعرف الابن ذلك. يقدم الأب أعذارا واهية لرفضه إعطاء الإذن لابنه، أعذارا غير مقنعة للابن. إن



منطق الأب معيب، والأطفال يهاجمون نقاط الضعف بأقصى ما يستطيعون. والنتيجة: حوار غير مُرضٍ للطرفين.

أثناء سنوات تنشئة الأطفال، تحدث معضلات مشوشة لا حصر لها. والأمور لا تكون دائما محصورة في الأبيض والأسود: ولا تكون الإجابة واضحة باستمرار. في أحيان كثيرة يكون على الوالدين الاعتماد في قراراتهما على المشاعر الباطنية. وحقا، فقد بدأ الكثيرون من الخبراء يخبروننا أن المشاعر الباطنية مصدر هام موثوق للمعلومات، مصدر لا يمكن تجاهله أو إسقاطه من حساباتنا. هل باستطاعة الوالدين دائما تقديم تفسير منطقي تماما لقرار معين؟ لا. أحيانا، يكون لدى الوالدين مجرد «مشاعر داخلية». والآن، إذا كان أحد الوالدين شخصا يقول «لا» دائما، ويقيّد الطفل باستمرار ويكبّحه، فلا بد وأن تحدث صراعات وأيضاً تبعات غير مرغوب فيها لعلاقة الطفل بالوالدين. بيد أنه حينما يكون الوالدان شخصين يقولان «نعم» بعامّة ولهما سجل لاتخاذ القرارات المنطقية المعقولة، فباستطاعتهم تقديم «الشعور» كسبب بين أونة وأخرى وليس عليهما أن يكونا منطقيين واضحين في كل مناسبة. لا بد أن يتعلم الطفل أن يثق بنوايا والديه الخيرة.

أما أسوأ سيناريو ممكن، فسيكون هذا الذي يتخلى فيه الوالدان عن الثقة بشعورهما تحت ضغط من الطفل ليكونا «عقلانيين»، ويسمحان للطفل بفعل شيء ينتج عنه أذى حقيقي. لدى هذا تصبح مسؤولية الوالدين واضحة تماما: كان عليهما أن «يُخطئنا» لصالح أمن الطفل. يجب أن يكون لدى الوالدين الشجاعة لإحباط الطفل حينما يكون ذلك ضروريا. يوضح السيناريو التالي هذه النقطة.

### الجولة رقم ١

الطفل: بابا، ممكن من فضلك تسمح لى بقضاء عطلة نهاية الأسبوع فى شاليه يوسف؟ لقد وافق والداه رغم أنهما لن يكونا هناك.

الأب: لا تروقنى الفكرة. أفضل ألا تفعل ذلك.

### الجولة رقم ٢

الطفل: أعد أننا سنتصرف بمسئولية، ليس ثمة داعٍ لقلقك. إن لديهم جيرانا بالقرب من الشاليه فى حالة احتياجنا لى مساعدة.

الأب: فلتفكر مرة ثانية.. أفضل ألا تفعل -أود لو أن والديين كانا موجودين هناك. هذا هو ما أشعر به إزاء الموضوع، وهكذا، لن تستطيع الذهاب فى عطلة نهاية الأسبوع هذه -باستطاعتك الذهاب حينما يكون والداه موجودين «يدير الأب ظهره ويمشى مبتعدا».

### الجولة رقم ٣

الطفل: لم ؟ ماذا يقلقك؟

لا يرد الأب، يتجاهل الطفل ويهتم بما يقوم به من عمل. يسير الطفل مبتعدا وهو محبط.

فى هذا السيناريو الذى جرى تصويبه، يستخدم الأب أسلوب «إنهاء النقاش» بعد الجولة رقم ٢، ويترك الطفل وهو يشعر بالتعاسة من هذه الإجابة. بيد أن هدف الأب هنا ليس جعل الطفل سعيدا؛ بل هو الحفاظ عليه آمنا. اعتمد الأب على حسه بما هو ضرورى لإنجاز هذا الهدف رافضا أن يُحوّله عنه عدم رضا طفله.

تلاحظ أن الأب يعطى إجابة واضحة تماما فى الجولة رقم ٢، قبيل إنهاء الحديث مباشرة. ليس ثمة تردد. ليس ثمة «أفضل ألا تفعل» بدلا من ذلك، فالإجابة قاطعة «لا». وهذا مهم جدا. إن الغموض والتردد يستدعيان النقاش. علاوة على ذلك، يعترف الأب بوضوح أن سببه قائم على العاطفة لا المنطق. يقطع هذا الاعتراف الطريق على استراتيجيات الطفل لتوضيح تقوب فى المنطق الضعيف.

حينما ينهى الوالدان، روتينيا، النقاش بعد إجابة واضحة في الجولة رقم ٢، يتعلم الأطفال أن الجدال مضيعة للوقت ويتوقفون عن فعل ذلك. لن يكونوا دائما سعداء بالإجابات التي يتلقونها. بيد أن الأرجح هو أن علاقتهم بالديه ستكون أفضل كثيرا من الأطفال الذين يسمح لهم بالجدل. وبالطبع، فإن الوالدين غير المنطقيين، الكابحين، مفرطى التحكم في أطفالهما ستكون لهما دائما علاقات مرتبكة بأطفالهما، حتى في عدم وجود الجدل. وبالتقابل، فإن العقلانية الممزوجة باستراتيجيات مضادة للجدل تساعد على حماية علاقة الوالدين بالأطفال.

### الجانب العملي للقواعد:

«لا نأبه بالقواعد كثيرا، ثمة بعض النظم نتمسك بها ولا نعتقد أننا نسميها «قواعد» لكن أغلب الظن فإنها نفس الشيء لكل طفل موعد للذهاب إلى الفراش، وجبة الغذاء في الخامسة عصرًا، يسمح بتناول الحلوى في نهاية الأسبوع، لا يُفتح التلفزيون صباحًا. لا أتذكر حتى كيف وضعنا تلك النظم في البداية -لا بد وأننى قلت شيئًا من قبيل لا أريد التلفزيون في الصباح، أو «الحلوى في نهاية الأسبوع». وأعتقد أن هذا كان كافيا. أعرف أنه حينما يتعارك الأطفال أقول دائما أشياء مثل «ممنوع الألفاظ البذيئة، ممنوع الضرب» قد تكون تلك قواعد أيضاً».

«بالطبع هناك ما يطلبه الأطفال دائما -أن يذهبوا هنا أو هناك، أن يفعلوا هذا أو ذاك، أو أنهم يريدون أشياء ليست لديهم. وحينما يكون الأمر ممكنا، أحاول أن أجيب به نعم» على طلبات الأطفال. هم يعلمون ذلك عنى. لكنهم أحيانا يطلبون أشياء غير واقعية؛ مثل السهر ليلة يوم دراسى أو تناول شيء خفيف قبل الغذاء مباشرة. أعتقد أنهم يدركون أن تلك طلبات غير مناسبة، ومن ثم، حينما أقول «لا»، لا تدفهم الإجابة ولا يعتقدون أن هذا ظلم. أظن أنهم اعتقدوا أن المحاربة قد تكون مجدية. وأعتقد أيضا أنني لو أجبت بـ «نعم» على مثل تلك الطلبات فإنهم سيشعرون أنني لا أهتم بهم ولا يهمنى صالحتهم. ولا أعتقد أن هذا سيكون مرا طيبا».

ليست القواعد دائما ذات بنية محكمة. فبالإمكان أن تكون، كما فى المثالين السابقين، توقعات منزلية منصوفاً عليها، أو غير منصوفاً عليها. ليس من المهم أن تكون القواعد صريحة أو مضمرة، المهم هو الحس بالنظام والهدوء الذى ينتج عن المعايير الواضحة. وجود بُنى نظامية هو نقيض الفوضى. وهذا يساعد الكبار والصغار على استغلال طاقتهم فى أمور الحياة الهامة بدلا من تبديدها فى المساومات اليومية المفرطة المرهقة. يساعد على الحفاظ على جو سلام عملى فعال فى البيت.

### القواعد للأطفال الأكبر سنا والمراهقين:

«حينما كان الأطفال صغارا، كنت أعتقد أنني أسيطر على الأمور. وحقا، فيماكانى القول إننى وزوجى كنا ندير الأمور بشكل جيد. كان الأطفال يعرفون أن عليهم إنجاز الواجبات المدرسية بعد عودتهم من المدرسة مباشرة وأنه من غير المسموح الخروج فى ليالى الدراسة. كان لكل منهم مسئوليات أسرية وكانت هناك تبعات لعدم القيام بها. كنا نلتزم دائما بمواعيد النوم. لكن، يبدو الآن وأن كل شئ قد انهار بعد ما كبر الأطفال. وحقا، فبمجرد التحاقهم بالمرحلة الإعدادية بدا وأن اللعبة قد انتهت. يقولون لنا إن عليهم أن يتلخروا فى العودة إلى المنزل بسبب بروفات المسرحيات، أو الفرق الرياضية، الحفلات. يقولون إنهم لا يستطيعون إنجاز واجباتهم المدرسية بعد العودة من المدرسة لأن المحلات تغلق فى السادسة وعليهم شراء أحذية رياضية جديدة للمباراة. يتأون بقصة مختلفة كل يوم. لم نعد نتناول وجبة الغداء كاسرة، ننتشر فى أنحاء المنزل».

يخيف الأطفال الكبار الوالدين اليوم. وعلى الرغم من أن عددا من الوالدين يتخلون عن قيادة السفينة حينما يبلغ أطفالهم سن المراهقة، يبدأ الكثيرون عملية التنازل الكلى عن مكانتهم كقيادة حينما يظل الأولاد معهم إلى ما بعد سن العشرين. «كيف لى أن أضع القوانين لمن هم فى الثانية والعشرين أو الخامسة و

العشرين؟ لا يمكنك أن تخبر الكبار الناضجين بما يجب أن يفعلوه، لكن، فى الواقع، باستطاعتنا هذا، إنه منزلنا، من ثم فنحن من نضع القواعد. والأولاد أحرار فى أن يضعوا قوانينهم بمجرد أن يستقلوا فى المسكن. مثلاً، عليهم أن يُخرجوا أكياس القمامة طالما أنهم يعيشون معنا، أما إذا اختاروا أن يُبقوا عليها داخل شققهم الخاصة فهم أحرار. علينا أن نصر على أن يراعوا القواعد ويتعاونوا.

هذا بالإضافة إلى أن أسلوب حياتك قد يقتضى جميع أنواع القواعد المضمرة والصريحة. وحقا، فقد تريد أن تجعل الأطفال الأصغر سنا يتبعون قواعد مبنية على قيم. مثلاً، لنفرض أننا نريد تعليم الصغار الالتزام بأداء الشعائر الدينية، والتى يهملها شقيقهم المراهق. ففى تلك الحالة، علينا أن نطلب من الأولاد الأكبر سنا الإذعان للقواعد ولو شكلياً من أجل الصغار، لأنه إذا وجد الصغار أن الأكبر منهم لا يتبعون القواعد فقد لا يبدون اهتماما بها. علينا الإصرار على أن يلتزم الجميع بقواعد العائلة طالما يعيشون معنا. فنحن لا نستطيع أن نجعل الأطفال يعتقدون فيما نعتقد نحن فيه أو يشعرون بما نشعر به - لا يستطيع الوالدان فرض أنفسهم على عقول نريتهم، أو على قلوبهم وأرواحهم. بيد أن باستطاعة الصغار، بالتأكيد، فعل ما نفعله نحن. وحتى لو لم يكن ثمة أطفال صغار عرضة للتأثر، فمن حق الزوجة والزوج العيش فى منزل تسير الأمور فيه وفقا لقواعدهم. وحقا، ففى الأجيال السابقة كان الأولاد الكبار يفعلون ما يريدون أن يفعلوه، تماما كما يحدث فى يومنا هذا. بيد أن الفرق هو أن الصغار اعتادوا احترام والديهم بدرجة عدم نقض قواعدهم فى وجودهم. ومن منطلق الاحترام، كانوا يتبعون قواعد والديهم فى حضورهم. وبدلاً من اعتبار هذا السلوك نفاقاً، فقد كان الوالدان وأولادهم ينظرون إليه بصفته حساسية ومراعاة للمشاعر. وهكذا تنمو النوايا الطيبة والعلاقات الحسنة.

ولنفترض أن زوجين وضعاً قاعدة بعدم السماح بحلف الأيمان فى المنزل. ليس

من المهم أن يكون ذلك نتيجة تفضيل شخصي، أو مبدأ ديني، أو حتى قلق مرضي -إنها قاعدتهما. يُقسم أطفالهما المراهقون طوال اليوم مع أصدقائهم. سيعتبرون أن عدم ممارسة هذا داخل المنزل نوعاً من النفاق إذ إنهم يشعرون أن حلف الأيمان شكل مشروع من التعبير الشخصي.. هل يستطيع الوالدان الإصرار على ألا يقسم الأولاد الأيمان في المنزل؟ نعم. فمثلاً، يستطيع المدخنون أن يخزنوا كما يشاؤون في منزلهم، لكنهم لا يستطيعون التدخين في أماكن عامة يُحظر فيها التدخين. عليهم اتباع القواعد. هل سيدمر إصرار الوالدين على أن يطيع الأولاد القاعدة علاقتهم معهم، أو يعيق نمو الأولاد، أو يسبب الأذى بشكل ما؟ لا. على العكس، فالأكثر خطورة هو أن يشعر الوالدان بالقرص من أولادهما لأنهم لا يتعاونون معهما ولا يطيعونهما، وهذا أكثر خطورة من أن يتبع الأولاد قاعدة معقولة. (بمعنى «لفظ» معقولة هنا أن القاعدة توجد ضمن النسبة الصحيحة لتدخلات العواطف السلبية، ويخطط لها في سياق العلاقة العادلة المحبة).

لا تدمر القواعد علاقة الوالدين بالأولاد؛ أما الأمومة/الأبوة غير المتوازنة وغير الصحية فتحدث الدمار. يمكن لعدم التوازن أن يحدث بنفس القدر نتيجة عدم إرساء القواعد والحدود، مثلما ينتج عن استخدام القيود المفرطة، وإبداء العداء، وعدم إمكان التنبؤ بما يصدر عن الوالدين من تصرفات وقرارات، والنزوع للصياح والعنف أو أي عدد آخر من سوء الأداء الوظيفي.

أي نوع من القواعد يمكن استخدامها في العائلة بالنسبة للأولاد الأكبر سناً كي يعيش الجميع في سلام وأمان، وكفاءة؟ نعرض هنا مجموعة مختارة من القواعد التي وجدتها العائلات التي لديها أطفال في تلك المجموعة العمرية مفيدة:

«لا بد أن يكون الطفل بالمدسة، أو يتدرب على عمل أو يعمل بوظيفة ما كي يعيش وسط العائلة بالمنزل.

- « على الجميع الإسهام فى المهمات التى تقتضيها إدارة المنزل والتتظيف، الطهو، التسوق، القسيل... إلخ».
- « على الجميع تنظيف الصحن التى يستخدمونها.
- « لابد من الكلام باحترام فى جميع الأوقات.
- « مواعيد ثابتة للنوم فى أثناء الدراسة وعطلات نهاية الأسبوع.
- « لابد من أن تقول إلى أين أنت ذاهب/ ذاهبة. حينما تغادر المنزل.
- « لابد من الاتصال بالمنزل فى حالة تغيير الخطط أو الموعد المتوقع للعودة.
- « مراعاة أسلوب الزى المحترم «ممنوع الجلوس إلى المائدة بالملابس الداخلية مثلا».

نلاحظ أن كل تلك القواعد تساعد على إرساء عادات تدوم طوال الحياة، عادات لمراعاة الآخرين والمسئولية.

هل باستطاعة آباء/أمهات الأولاد كبار السن الإصرار على جلوس جميع أفراد العائلة إلى مائدة العشاء كل ليلة. ربما لا. قد يكون علينا تغيير بعض القواعد من أجل التكيف مع الوقائع العملية الجديدة فيما ينمو أفراد الأسرة. بيد أنه إذا كان لوقت العشاء قيمة مهمة، فيمكن أن يحل محله اجتماع لأفراد الأسرة كحل للجدول المتضاربة والمطالب الجديدة.

ربما يوافق الجميع على الاجتماع على وجبة مرة أو مرتين فى الأسبوع «الجمعة والأحد مثلا». يمكن لوقت التلاقى أن يحدث على إفطار أو غداء يوم العطلة الأسبوعية. وربما لا تقتضى الأمور وجود وجبة بإطلاقه. ستجد كل أسرة الحلول التى تناسبها. بيد أن الوالدين هما من يرسيان الأولويات، البنى، والقيم بالمنزل طالما أن الأولاد يعيشون معهما. يقود الوالدان الطريق وستلعب أى خيارات يتأبنان

بها - بما فى هذا التخلّى عن موقع القيادة - دوراً كبيراً فى نمو أولادهما .

« أضع قواعد كثيرة لأطفالى - المشكلة أنها لا تظل قائمة أبدا . يتبع الأولاد القواعد ليوم أو يومين ، ثم تنسى جميعها » .

السؤال ، بالطبع ، هو من الذى ينسى ؟ يود الأولاد ، دون ريب ، نسيان أى قواعد مقيدة مثل ربط حزام السيارة ، وضع ألعابهم فى أماكنها ، عدم السهر أيام الدراسة ، عدم تناول وجبات خفيفة قبل الغداء ، عدم التحدث بالهاتف بعد العاشرة مساءً ... إلخ إلا أن مسألة النسيان تتعلق فعلا بالوالدين . حينما ينسى الوالدان ، تختفى القواعد .

من الواضح أن وضع القواعد هى جزء فقط من المهمة . الجزء الثانى - الجزء الذى يكمل المهمة - هو التقيد بها كاملة . فى الفصل التالى سنستعرض أساليب فاعلة لتنفيذ القواعد ، والطلبات العادية .





## التهذيب بدون غضب

منع الغضب:

من المهم معرفة كيفية التحكم في الغضب، لكن الأهم هو معرفة كيف نمنع إثارة مشاعر الغضب، وكما رأينا، فالوالدان يفضبان لتتويع من الأسباب. وسيليد جميع الآباء/الأمهات من ممارسة مجموعة من استراتيجيات التحكم في الضغوط لأنها تعمل على تهدئتها وعلى منع الغضب. ولننظر إلى القائمة التالية لبعض تلك الاستراتيجيات:

- تناول الوجبات الصحية وتعاطى اللبتافينات.
- أخذ كفايتنا من النوم.
- ممارسة بعض الاسترخاء يوميا من خلال التنفس، اليوجا، التأمل
- ممارسة بعض الرياضة يوميا
- تعاطى علاجات مهندنة كلما احببناها طوال اليوم: سواكل أعشاب، الينسون، الكمون... إلخ، ويفضل استشارة متخصص في الأعشاب، مساج، اليدين والقدمين، التمشية.. إلخ.
- فترة متعة يومية القيام بعمل يمتعنا حتى لفترة وجيزة يوميا.
- الاستماع إلى موسيقى هانئة.

- تكوين مجموعة من الأصدقاء تتضمن بعض الأصدقاء المقربين.

- تحاشي الالتزامات المفرطة، التبذير، المنبهات القوية.

هناك مزيد من الأنشطة التي تقلل الضغوط. من المستحسن انتقاء مجموعة منها واستخدامها بانتظام.

أيضا، فإن تجنب الصريخ، الزعيق، الجدل وأنواع المشاحنات الأخرى تقلل الضغوط. كما أن استخدامنا لآليات فاعلة لممارسة مهامنا في تنشئة الأطفال تقلل الضغوط. وهذا ما يبحثه هذا الكتاب.

تفاعلات «المشاعر السيئة»:

مهما بلغت درجة هدوئنا، نُضجِنَا، وحكمتنا، لن نستطيع أداء مهامنا في تنشئة

أطفالنا باستخدام أساليب المشاعر الطيبة وحدها « ١٠٠٪ إيجابية ». ليس هذا فشلا من جانبنا؛ إنها طبيعة المهمة. أحيانا يكون الأطفال، مثلهم مثل الكبار، بحاجة إلى حدود واضحة وسواء أحببنا ذلك أم لم نحبه، فمن الواجب إرساء هذه الحدود باستخدام أساليب المشاعر السيئة (مثلا، أن نقول للطفل إن عليه التوقف عن نشاط معين باستخدام لفظ «لا»). علاوة على ذلك فإن ثمة أشياء يقول الوالدان إن على الأطفال فعلها، أشياء لا يعتبرها الصغار «مشاعر طيبة»، ونتيجة ذلك هي أنه حتى حينما تكون تلك الأشياء ضمن محاصصة الـ ٢٠٪، تظهر التعليقات السلبية حتميا فيما يقوم الوالدان بمهامهما:

- طلبات «من فضلك أغلق الكمبيوتر الآن»

- تعليمات «ضع حقيبتك المدرسية في مكانها على الرف»

- تصويبات «من فضلك وجه سؤالك إلى مرة أخرى مستخدما لهجة لطيفة».

- انتقادات «جوريك ليس نظيفا»

- الحدود وصيغ أخرى من «لا» (لا يمكنكى توصيلك بالسيارة الآن).

- التسم «أداؤك غير مُرض».

- شكوى «تردّد الكمبيوتر مفتوحاً».

ليست هذه قائمة شاملة. يمكن أيضا تضمين لغتنا الجسدية، نبرة صوتنا وسلوكنا في تفاعلات المشاعر السيئة. والآن، فلنعد قراءة الأمثلة، عن كل نمط من التخاطب.. جميع الألفاظ المستخدمة إيجابية، ليس ثمة ما هو مهين أو حتى سلبي. لكن لتخيل أن تلك الجملة السبعة تشكل الأحاديث المتبادلة بين الأم وطفلها طوال المساء. ولتخيل أننا أطفال نستمع إلى هذا؟ كيف نشعر؟

من المهم أن نُبقى نصب أعيننا حقيقة قوة مفعول التخاطب السلبي. وقوة

المفعول التي نتحدث عنها هنا هي القدرة على التدمير التام لما للوالدين من سلطة. فلنستخدم السلبيية بحذر شديد.

يجب إضافة التهديدات التي تُستخدم من أجل تهذيب السلوك، والتهذيب نفسه إلى قائمة المخاطبات السبعة المذكورة سابقاً. من ثم، فباستطاعتنا أن نرى أنه ليس ثمة مساحة كبيرة لأساليب التهذيب المرتبطة بالمشاعر السيئة في عملية تنشئة الأطفال.

### الاهتمام السلبي غير الشرطي: المشاعر السيئة غير المقبدة:

قد نعجب عن السبب الذي من أجله قد يُريد أي شخص إعطاء أطفاله اهتماماً سلبياً غير شرطي. لكننا لسنا نريد ذلك حقاً - فالأمر يكاد يكون مصادفة. الاهتمام السلبي غير الشرطي هو اهتمام مشاعر سيئة يوجه للطفل دونما سبب. لننتظر أن الاهتمام الإيجابي غير الشرطي هو اهتمام مشاعر طيبة دونما سبب أيضاً، جزء من حقيقة أن الطفل موضع حب. يترك الاهتمام الإيجابي غير الشرطي الطفل وهو يشعر أنه آمن ومحبوب؛ الاهتمام السلبي غير الشرطي يتركه وهو يشعر أنه غير آمن وغير محبوب.

يمكن لهذا أن يحدث بمنتهى السهولة. مثلاً، تخيلي أنك قد استيقظت ذات صباح بعد نوم مزعج جداً. تشعرين بالتذمر، بانحراف المزاج، بالتوتر والعصبية. من «سوء حظ» ابنتك أن تجد نفسها معك في وقت أنت فيه كارثة تمشي على قدمين. والآن، تصرخين في وجهها لسبب تافه، فيما يبدو وجهك عبوساً مريراً.

حتى فيما لا نكون موجّهين انتباهنا إلى أطفالنا تحديداً، فإنهم «يتلقون» الطاقة التي تشع منا - نذبائنا الطيبة والسيئة. مثلاً، حينما تكون الأم بالمطبخ تعد وجبة الإفطار في وجود الأطفال بالقرب منها، فهي لا تكون في حالة تفاعل مباشر معهم. إذا مضت تصب قهوتها وهي مبتهجة، تدندن بأغنية، سيُشعر الأطفال بالاسترخاء

والأمان في حضورها، حيث يكونون في حالة تلقى فبذبات إيجابية غير شرطية عن بعد. لكن إذا مضت الأم تقفل الدواليب بعنف، وتلعن بصوت منخفض وترمجر وتهتمهم باضطراب، سيتلقى الأطفال الأبرياء الموجودون بالقرب منها طاقة سلبية. سيستقبلون نبذبات سلبية غير شرطية عن بعد، ولنتخيل تأثير ذلك لو أن عليهم تحمّل هذا كل صباح.

ليس الإرهاق هو السبب الوحيد الذي يجعل الوالدين يعاملان الأطفال معاملة خسنة غير محبة. باستطاعة ذلك أن ينجم عن العواطف غير المعالجة. وكما رأينا في الجزء الخاص بالغضب، فبإمكان تراكم الضغوط، أو مشاكل الطفولة غير المحسومة أن ينتج عنها سلوك سيئ في الكبر.

أيضاً، فقد تحدث الضغوط الساحقة «الصعوبات الزوجية، الطلاق، المشاكل المالية، المشاكل الصحية» خلا مؤقتاً لدى الوالدين. كما أن الخلل الكيميائي بالجسد، أو التحديات المزاجية يمكنها التسبب في اختلالات وظيفية مُزمنة. باستطاعة هذه العوامل أن تسهم في حدوث نوبات الغضب العارمة، ومستوى منخفض من ضيق الخلق، وحزن معتدل مُزمن، أو أيضاً نوبات اكتئاب حادة. والنتيجة أن يجد الأطفال أنفسهم متواجدين مع كبار نساء. قد لا يكون الاهتمام عدائياً، لكنه قد يكون غير مركز أو عميق التشبث أو سالباً بأسلوب آخر. يفسر الأطفال مشاعر والديهم بشكل شخصي. إذا لم يستطع الوالدان أن يكونا سعيدين معهم، يعتبر الأطفال أن ذلك خطوهم وأنهم لابد وأن أتوا بأمر معيب. لا يستطيعون إدراك إمكانية أن يكون لدى الوالدين مشاكلهما الخاصة بهما. وفيما لا يقصد الوالدان إحداث آتئ في، مثل تلك الأوقات، فإنهما يفعلان ذلك «مصادفة» بسبب مشاكلهما الخاصة.

الحل: الوحيد هو أن يكون الوالدان سليمين وسعيدين.

أسفة. أعلم أن هذا صعب. ولنرجع إلى الجزء الخاص بالغضب في الفصل

السادس، وإلى الأجزاء القادمة عن العواطف و التنشئة والتي تمدنا بمعلومات عن مجموعة من التخللات التي بها نستعيد سعادتنا وسلامتنا.

وبالمناسبة، فلنبحث داخلنا عن صوت أمهاتنا المتعاطفات إذا وجدنا أنفسنا فى أى من تلك الأوضاع. لنستمع إلى تعبيرات الدعم والتشجيع. فقد يأتينا صوت هامس يقول لنا إننا نفعل ما بوسعنا وإننا نتحسن بمرور الأيام. وأيضا إننا آباء/أمهات عظام نبذل جهدنا حقا مى سبيل أولادنا. وإن قلوبنا فى موضعها الصحيح وستقودنا إلى النجاح، وإن لكل خطوة فى ذلك الاتجاه أهميتها. ليس من المهم أن تكون الرحلة بطيئة، بل المهم هو أننا على الطريق السليم. علينا فقط أن نستمر فى التحرك قدما. وحتى لو أنه قد مضى علينا وقت طويل ونحن نجاهد فإن بإمكان الشفاء أن يحدث فى أى وقت.

### التهذيب: أين تبدأ؟

إن منهج «تنام» -تدخل المشاعر الطيبة بالتعليق والنعوت والمكافأة الذى ناقشناه فى الفصل الرابع -هو بالفعل أقوى وسيلة لدينا للتهذيب. إذا كنا نحاول أن نحسن سلوك أولادنا علينا أن نجرب هذه الاستراتيجية أولا. ورغم أنها لا تأتى بنتائج فورية، فإنها تأتى بنتيجة مؤكدة دائمة فى غضون عدد من الأيام أو الأسابيع. ولنتذكر أن تحقيق نتائج فورية ليس هدفنا. فإن كان تحقيق تلك النتائج الفورية هو غايتنا، فما علينا إلا أن نصرخ فى أطفالنا. يبدو الصريخ وأنه يأتى بنتائج فورية، رغم أنه لا يؤدي إلى تغيرات بعيدة المدى فى السلوك، كما أن له أثارا جانبية سيئة مثل تدمير الحب، وقدرتنا على التربية وصحة أطفالنا النفسية والعقلية. ما نبحث عنه حقا فى التغيرات السلوكية هو نتيجة يمكن أن تستمر من خلال استراتيجية تقوى العلاقات.

رسائل «أنا»:

نستعرض هنا منهجا تمهيديا «للهذيب» بالمشاعر السيئة المعتدلة.



لهذا الأسلوب معدل نجاح منخفض مع الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عشر سنوات، لكنه يراعى الاحترام، بدرجة أنه من المجدي استخدامه بين أونة وأخرى مع الأطفال في هذه المرحلة العمرية «لنوضح لهم أننا نعتقد أنهم يستحقون فرصة يعاملون فيها مثل الكبار». وفي الواقع، فهذا أسلوب نستخدمه مع الكبار. إذا سار كل شيء على ما يرام، فيمكننا استخدامه مع الأطفال في سن العاشرة وخلال سنوات المراهقة.

يقتضى هذا الأسلوب، بشكل أساسي، التعبير عن مشاعرنا. فإننا باستخدامنا لفظ «أنا» أو ضمير المتكلم، فإننا بذلك ننص على ما نشعر به أو ما نحتاجه كما في الأمثلة التالية:

- «أريد أن أتمتع بالهدوء الآن».

- «لا أحب أن يزعجنى أحد أثناء نومي».

- «أحتاج إلى مساعدة في المطبخ».

- «لا أستطيع التركيز على عملي».

- «لا أستطيع الاستماع إلى شخصين في نفس الوقت».

لدى الأولاد الأكبر سناً، والكبار نزوع لفهم الطلبات المضمرة في مثل تلك الجمل. بالنسبة لهم «أريد أن أتمتع بالهدوء الآن» تعني «فضلاً، التزموا الهدوء الآن». إذا كان لدينا علاقة قائمة على الاحترام مع أطفالنا الأكبر سناً، ستكون رسالة «أنا» كافية لهم ليقوموا بالتغيير السلوكي المضمّر. بيد أن صغار الأطفال لا يستوعبون هذا دائماً، من ثم، فقد يكون علينا استخدام صيغة طلب مباشر بعد النص على رسالة «أنا». مثلاً:

- «أريد أن أتمتع بالهدوء الآن. فضلاً، اخفضي صوتك».

- «أحتاج إلى مساعدة في المطبخ. جميلة، من فضلك ضعي المصحون في

الفسالة».

الجزء المهم في رسالة «أنا» هو أنها جميعها عن الأب/الأم. ليست عن الطفل بإطلاقه. «أريد أن أتمتع بالهدوء الآن» تختلف اختلافاً كبيراً عن «إنكم تحدثون كثيراً من الضوضاء». الجملة الأولى هي عما يحتاجه الأب/الأم، وتوحى الثانية بأن الأطفال يأتون بخطأ ما. لنرجع إلى الجزء الخاص بالبرمجة الإيجابية من أجل إعادة النظر في هذا المبدأ لها.

### قاعدة جدتي:

تتخذ قاعدة جدتي مكاناً بين أسلوب المشاعر السيئة وأسلوب المشاعر الطيبة وذلك لأنها تجمع بين تعليمات غير محبة ومكافأة محبة وهذه بعض الأمثلة:

- «بمجرد أن تضعي لعبك في أماكنها، يمكنك الخروج للعب».
- «حينما تنتهي من واجباتك، يمكنك الجلوس إلى الكمبيوتر».
- «حينما تكتب لي اعتذاراً، سأفكر في طلبك».

تبدأ الجملة بأحد التعليمات للقيام بشئ غير محبب نسبياً وتنتهي بفرصة لفعل شئ يحبه الطفل.

وفي الواقع فإن قاعدة «جدتي» تمنع المشاكل. بدلاً من أن نسمح للطفلة بأن تخرج للعب ثم نجاهد معها كي تضع ألعابها في أماكنها، فإن الأم هنا تستخدم بمهارة وقت اللعب كحافز لفعل مهمة غير محبة.

وبالمثل، بالإمكان استخدام أي فرصة محبة كحافز لأداء نشاط غير محبب.

نكمن الخدعة في قاعدة «جدتي» في بنيتها: «بمجرد/ حينما (تكتمل مهمة غير محبة).. آنذاك (يتاح قضاء الوقت المحبب)».

هذه البنية تختلف عن الرشوة. تبدأ الرشوة بـ «إذا.. تلقى.. إذا» بالكرة في

ملعب الطفل/الطفلة. وكما أوضحنا من قبل (في الجزء الخاص بالمكافآت بالفصل الرابع) فهذا هو المكان الخطأ لوجود الكرة.

لا يسمح الوالدان بنى نشاط محبب أو أية مزايا قبل اكتمال المهمة غير المحببة. فالافتراض هناك هو أن تلك المهمة ستكتمل فعلا. بالطبع، فمن الممكن أن يقرر الطفل أن الفائدة لا تستحق عناء المهمة التي سبقتها. بيد أنه، حتى إذا رفض الطفل العرض، فالوالدان هنا قد حافظا على وضعهما كمصدر للسلطة. لن يفتح الكومبيوتر حتى ينتهى الطفل من واجباته المدرسية. فالوالدان لا يُجبران أطفالهما على فعل أى شئٍ الأخرى هم يضعون شروطا من أجل الإلهام والحفز. فللأطفال إرادة عكسة.

## قاعدة 2x

قاعدة 2x تشكل من التهذيب وحينما تُستخدم وفقا للتعليمات التالية تحول دون غضب الوالدين. وهذا، في حد ذاته، إنجاز. كما أنها تؤدي إلى تغير سلوك الطفل، وهو أمر على نفس الدرجة من الأهمية.

قاعدة 2x تتعلق بشكل أساسى بالقواعد وبالطلبات التي نوجهها لأطفالنا. تقتضى بأن نتوجه إلى الطفل بطلب بما لا يزيد عن مرتين. لدى غالبيتنا الصبر الكافى لأن نطلب مرتين، فيما أننا لا نملك الصبر للطلب ثلاث، أربع، خمس، أو عشر مرات. تعمل قاعدة 10x بالأسلوب التالى: توجه الطلب مرة واحدة بلهجة كلامنا المعتادة. ثم توجهه بلهجة أكثر حزما بقليل. ثم بصوت أعلى فى المرة الثالثة، ثم بقدر من نفاذ الصبر فى الرابعة، ونستمر ست مرات بعد ذلك، إلى أن تحمر وجوهنا ويخرج الدخان من أذاننا ونصيح بأعلى صوتنا. والآن، يستجيب الطفل. فقد تعلم ألا يستجيب حتى تهدأنا الهستريا. يدرينا الطفل على التصرف بهستريا «لأنه لا يستجيب إلا آنذاك». ونُدربه نحن على صم الأذان فى مواجهة نبرة الصوت المعتادة اللطيفة. هذه هى قاعدة 10x.

## الامر بسيط جدا:

قاعدة 2× بسيطة جدا: لا تطلب أكثر من مرتين أبدا. يلى ذلك التعليق.

ثمة خطوات ثلاث لقاعدة 2×:

### الخطوة الأولى: إعطاء المعلومات أو توجيه الطلب.

يُستخدم منهج المعلومات لتصويب سوء سلوك مُزمن. لنفترض أن الطفلة تترك ملابسها على أرضية غرفة النوم يوميا. هذا مثال على النص على المعلومات، «لا تترك الملابس على الأرض لأننا قد نطوؤها بأقدامنا ونتلفها. توضع الملابس بالدولاب أو على الشماعة». وكما نرى، فإن بنية النص على المعلومات هي كالتالى:

«نحن لا نفعل سبب من. نفعل سبباً من ذلك». نوضح للطفلة الخطأ فى سلوكها والسبب فى أن هذا السلوك خاطئ: ثم نرشدها إلى خيار للسلوك السليم. المثال الآخر هو لطفل يشتد شقيقه دائما. قد ينص الأب على المعلومات بالأسلوب التالى «نحن لا نشتم الآخرين لأن هذا يؤذى مشاعرهم. إذا لم يعجبنا سلوكهم بإمكاننا أن نقول لهم هذا». وبالمثل، حينما يضرب طفل شقيقته حينما تغضب، تقدم الأم المعلومات كالتالى: «لا تؤذى الناس حينما لا يعجبنا سلوكهم لأن من حق الجميع أن يعيشوا فى أمان فى هذا البيت. استخدم الكلام بدلا من الضرب». أما بالنسبة للطفل الذى دائما ما يهمل الاتصال بالمنزل حينما يتأخر عن مواعده فقد ينص الأب على المعلومات بالأسلوب التالى «من الضرورى ألا تبقى خارج المنزل بعد الموعد المحدد دون أن تتصل وتخبرنا لأننا نقلق عليك التفكير فى أسلوب موثوق كى نتذكر أن تتصل حينما تتأخر».

تُستخدم صيغة الطلب من الخطوة الأولى حينما يوجه الوالدان للطفل طلبا معينا. لا تستخدم صيغة الطلب فى حالات السلوك الإشكالى المزمن ولا فى حالات سوء السلوك ككل، بل حينما نريد من الطفل أن يفعل شيئا بسيطا مثل وضع

فنجانه في المطبخ أو البدء في عمل الواجب المدرسي أو خفض صوته. مثلا نقول «من فضلك ضع قميصك في الدولاب» أو «من فضلك أغلق فمك وأنت تمضغ الطعام».

### الخطوة الثانية:

نكرر المعلومات أو الطلب ثم نضيف تحذيرا من التبعات. هذا مثال على الخطوة الثانية التي تلي النص على المعلومة «بالنسبة لسوء سلوك مزمن» «طلبت منك أمس ألا تترك ملابسك على الأرض كي لا تتلف. أريدك أن تضعها في الدولاب أو في سلة الغسيل. من الآن فصاعدا إذا وجدت ملابسك على الأرض سيحدث التالي...» (التالي هو التبعة السلبية. وسنناقش ما يحتمل أن تكون في جزء قادم).

نلاحظ أن الخطوة رقم اثنين تكون قاعدة «من الآن فصاعدا». يعني هذا أن المرة الثالثة التي تترك فيها الطفلة على الأرض، وبعد ذلك في المستقبل، ستُخبر بتبعة سلبية لسلوكها هذا. وهذه أمثلة أخرى «من الآن فصاعدا، إذا نسيت الاتصال بالمنزل حينما تتأخر سيحدث التالي...». «من الآن فصاعدا إذا تركت كتبك على الأريكة سيحدث التالي». حينما نضع قاعدة مُحاول أن نجعلها عريضة بقدر الإمكان. إذا دأب الطفل، مثلا، على «عض» المولود، لا تستخدمى لفظ «عض» حينما تضعى القاعدة.

أبقى على القاعدة ملتبسة ومفتوحة بقدر استطاعتك. وفي هذه الحالة استخدمى مثلا كلمة «تؤذى»: «من الآن فصاعدا إذا أذيت المولود سيحدث التالي...». إذا لم تفعلى هذا سيقول الطفل «لقد قُلْتُ عض ولم تقبلى قُرص».

هذا أيضا مثال على الخطوة الثانية التي، على توجيه طلب بفعل معين: طلبت منك منذ لحظة (دقائق، نصف ساعة) وضع قميصك في الدولاب. إذا لم تفعل هذا في خلال دقيقتين سأضعه بنفسى وسيحدث التالي...».

**الخطوة الثانية:** للطلب هي تحذير من أنه في وقت قريب جداً «حينما أعدّ إلى خمسة»، خلال الدقائق الخمس التالية» أو «بحلول الساعة السادسة مساء» - ستحدث تبعة سلبية إذا لم يلبّ الطلب.

من المفيد هنا أننا إذا اخترنا العد، فالرقم المفضل الوصول إليه هو خمسة. فإن العد إلى ثلاثة لا يمنح الطفل وقتاً كافياً.

وحيثما تبدئ العد استمرى، ولا تقطعى عدك بالحديث. أفضل طريقة للعد هي التالية:

- هذا ١

- هذا ٢

- هذا ٣

- هذا ٤

- هذا ٥

انتهى. عدى ببطء. فالتتريد أن ينجح الطفل. بيد أنك إذا وصلت إلى رقم خمسة، يكون الوقت قد فات. لابد أن تحدث التبعة السلبية. تأكدي أن تُبيني هذا للطفل قبل أن تبدئي العد.

### الخطوة الثالثة: الوفاء بالوعد:

لقد وعدنا بتبعات سلبية. إذا لم نحصل على ما طلبناه لدى الخطوة الثانية علينا أن ننفذ الوعد.

إن لعدم الوفاء بالوعد عواقب وخيمة في عملية التنشئة يتسبب هذا في أن يتعرّض برنامجنا للتهديب (التربية، التنشئة الاجتماعية والإرشاد) بكامله. نفقد المصادقية ومن ثم يشعر الأطفال بأنه من غير الضروري أبداً أن يفعلوا ما نطلبه منهم.

يعلمون أن بإمكانهم دائما انتزاع أنفسهم بعيدا عن التبعات البغيضة. سيفعلون على الدوام ما طلبنا منهم عدم فعله « لا خوف لديهم من عقاب » وسينتهي بنا الأمر إلى الاستياء الدائم منهم. كما أن عجزنا يعرضهم للمخاطر الكبيرة. حينما نشعر بالانسحاق والاستياء، نتوقف عن التمتع بأطفالنا وحبهم، وسيشعرون بهذا. يضر رفضنا لأنفسنا ولهم بعلاقتنا معهم -مصدر قوتنا الحقيقية لتربيتهم.

هذا علاوة على أن بإمكان خبرة الرفض الأبوي/الأمومي أن تكون إكراهية بالنسبة لنمو الأطفال، ويكون لها آثارها السلبية التي تدوم طوال الحياة أحيانا. إن وظيفتنا هي حماية هذه العلاقة من أجل سلامة الأطفال النفسية والعقيدة.

وحقا، فإن قدرتنا على تهذيب أطفالنا هي شكل من الحماية، تساعد الطفل على أن يظل موضع حب. بالإمكان أن يفقد الطفل امتياز ما أو شيئا يملكه، ولا يجوز أن يتعدى هذا ما يحرم منه القدر - ولوقت قصير فقط.

لكنه لا يجوز أبدا أن يفقد حب الوالدين أو أحدهما. وطالما أننا نحب أطفالنا، فليس ثمة ضرر في أن يبتئسوا من تلقيهم تبعة سلبية وحينما نتبع الإجراء الصحيح لاختبار العواقب المناسبة، فلن نتسبب أبدا في حدوث ندبات عاطفية دائمة.

إن «العقاب» و«التبعات السلبية» مترادفان بالنسبة لهدفنا وهما متميزان عن «سوء المعاملة». إن سوء المعاملة والانتهاكات -الاعتداء اللفظي أو الجسدي - ممارسات غير مقبولة أبدا في أية علاقة، وبالتأكيد فهي ليست مقبولة في علاقة الوالدين بالأطفال. إن بإمكان سوء معاملة الأطفال وانتهاكهم التسبب في تبعات عاطفية دائمة. كما أن رفض الطفل هو من إساءة المعاملة لأنه يتضمن إهمال أكبر احتياج أساسي له، أي الحب. يكاد يكون الرفض مؤكدا حينما يفقد الوالدان أو أحدهما الشجاعة لتهذيب الطفل. سينتج الدمار عن الاشمئزاز الواضح الذي

سييديه الوالدان فى النهاية من السلوك غير المهنّب للطفل.

بإيجاز، إن عدم استطاعة الوالدين تهذيب أطفالهما ليس صحيحا بإطلاقه. من المفترض أن الوالدان ناضجان، مدرسان، مرشدان، حكيمان، محبان. تبدأ أجراء الإنذار فى الرنين لدى فقدانهما مكانهما.

### لماذا العقاب؟

يشعر البعض أن العقاب أو التبعات السلبية لا يجوز لها أن تكون ضرورية فى تنشئة الأطفال. يسألون «هل نريد أطفالا لا يفعلون ما يخبرون به لأنهم فقط يخافون التبعات السلبية؟ هذا أداء وظيفى متخفّض المستوى! لا يجوز أن يفعل الأطفال شيئا نتيجة الخوف -عليهم فعله لأنهم صالحون، أذكياء، وعقلانيون. لابد وأن يُلهموا فعل الصواب من تلقاء أنفسهم. لماذا يكون علينا التهديد بالعقاب؟ لابد وأن يكون التفسير العقلانى كافيا.

غالبية الذين يتخون هذا الموقف يستخدمون بالفعل تبعات سلبية مع أطفالهم لكنهم يُفعلون تعريفها بصفتها عقوبة لأنهم يخلطون بين العقاب وإساءة المعاملة. يشعرون أن التبعات المنطقية القائمة على الاحترام ليست تبعات سلبية لأنها ليست إساءة معاملة أو انتهاك. إلا أن بالنسبة لهدفنا، فإن أى تدخلات مشاعر سيئة تحدث نتيجة لسلوك الطفل غير المرغوب فيه هى تبعات سلبية لسلوكه.

مثلا، حينما تخبر الأم طفلها الصغير أنه إما أن يتوقف عن الصراخ فى أذنها أو ينزل عن حجرها فإنها تعرض عليه عاقبة سلبية «وفقا لتعريفنا».

وبالمثل حينما تخبر الأم ابنها المراهق أنها ستقوم بفصل خط موبايله حتى يسدد نصيبه فى الفاتورة فإنها تعرض عليه تبعات سلبية. وجميعنا يخضع لنفس الدبعات السلبية فى مجتمعاتنا -تقطع الحرارة عنا إذا لم نقم بتسديد فاتورة التليفون.



هذا بالإضافة إلى أن حقيقة أن الأطفال يُنعلون الصواب بطبيعتهم بمجرد إدراكهم له هي محل تساؤل هل يفعل الناضجون الصواب دائماً لأنهم عقلانيون، أنكياهم وقادرون على حل المشاكل؟

ليس دائماً. ومثلاً، فلننظر إلى قيادة السيارة بسرعة.

نتخيل أن الكبار العاقلين لابد وأن يدركوا أن القيادة السريعة قد تؤدي إلى الحوادث بما في هذا تحطم السيارة أو فقدان الحياة أو عضو من أعضائنا. لكن ثمة كبار كثيرون لا يُبطنون في قيادة السيارة إلا بعد دفع غرامة مالية كبيرة «عقاب». هؤلاء الأشخاص يعرفون بالفعل حقائق الوفاة الناتجة عن الحوادث. لا تعوزهم المعلومات. لكن، حينما يكونون في عجلة من أمرهم تختفى معرفتهم، ونجد أنهم، فقط في مجال القيادة، لا يتبعون النهج العقلاني. أ من العقلانية أن يدخل الكبار السجائر مع معرفتهم بتبعاتها على الصحة؟ أمن العقلانية أكل كميات كبيرة من السكريات والدقيق الأبيض؟ وعلى الرغم من وفرة المعلومات، فإن الكبار دائماً ما يتورطون في عادات غير صحية وتكون «العاقبة الطبيعية» لبعضهم هي الأمراض الفتاكة. فهل من الإنصاف أن نتوقع من الأطفال القدرة على أداء أرفع مستوى من أداء الناضجين، وأن نفترض أنهم سيفعلون الصواب لأنهم يفهمون أنه صواب؟

نعم، ثمة أطفال يتصرفون كما يجب بمجرد تفسير الأمور لهم، وقد لا يحتاجون أبداً للتبعات السلبية لإدراك ما يجب عمله. بيد أن القلة القليلة من الأطفال لديهم القدرة على العمل بهذا المستوى. وينطبق الشيء ذاته على الكبار.

من المؤكد أنه لابد من مخاطبة الطفل عقلياً أولاً قبل أن ننتقل إلى منهج التبعات. بيد أنه حينما يكون من الضروري تطبيق التبعات، فبإمكاننا أن ننق تماماً أننا نستخدم شكلاً فاعلاً، مؤثراً، وينم عن الاحترام. وبعد كل شيء، فإنه في حالة استخدام القاعدة 2x فإن الطفل في الواقع يختار تبعته بنفسه لأننا دائماً نعرض

عليه خيار الإذعان لطلب الأب/الأم أو قبول التبعة، لا يعاقب الطفل أبداً قبل عرض الخيار عليه. لا يعاقب طفل أبداً على ذنب ارتكبه «للمرة الأولى»، أيا كان هذا الذنب! أما في حالة سوء السلوك المنتظم فلا يجوز أن يعاقب قبل المرة الثالثة من ارتكابه نفس المخالفة. يمنح الطفل كل الفرص لاختيار الإذعان، ومعه الحرية في اختيار العقاب.

بيد أن ثمة آباء/أمهات لا يستطيعون، في الواقع، تحمل تنفيذ الخطوة الثالثة. وهذه هي الخطوة المؤسفة، حيث يتلقى الطفل التبعة السلبية ويصبح بائساً. لكننا إذا كنا قد تعلمنا كيف نتقبل عواطف أطفالنا السلبية ونرحب بها ونعمل معها «الفصل الخامس عن التدريب العاطفي» لن نجد مشكلة في تنفيذ تلك الخطوة. لكن إذا كنا نريد أن نرى أطفالنا سعداء طوال الوقت فإننا سنواجه مشكلة كبرى في تربيتهم. سنجد صعوبة في تهذيب الأطفال كما يحتمل لنا أن نجد مشقة في وضع الحدود السليمة، وفي قول «لا» في الوقت المناسب... إلخ. والأمر كذلك، فإن علينا أن نتوجه إلى الأم المتعاطفة داخلنا التي ستساعدنا في لحظات التربية الصعبة تلك وتذكرنا أننا نفعل الصواب تجاه أطفالنا بل حقاً، نفعل الشيء الأفضل لأننا نمنع أطفالنا أما أو أبا قويا ودعامة قوية في الحياة. إننا بذلك نقدم لهم نموذجاً للحدود السليمة، الشجاعة، الإيثار، لفعل الصواب حتى حينما يكون ذلك غير مريح وغير محبوب لنا شخصياً. ومن خلال ذلك، فمن المؤكد أن ينمو حب أطفالنا لنا، لا أن يتقلص.

بيد أن ثمة مشكلة، بالنسبة لبعض الأطفال: تكون الخطوة الثالثة أكثر من مؤسفة: بالإمكان أن تتسبب في احتياج بعض الأطفال بحيث تملكهم الهستيريا بل وحتى نوبات العنف الجامح. بتعبير آخر، يمكن لتلك الخطوة أن تبعث شديد الخوف في الوالدين. يكتشف أطفال كثيرون، عن طريق الصدفة، قُدرةهم على التغلب على الموقف ببث الخوف العاطفي والجسدي في نفوس الكبار. كثيراً ما يحدث

الاكتشاف أثناء سنوات الطفل المبكرة الأولى. ألم تشاهد موقفاً تمكنت طفلة في الثانية من عمرها من أن تُجبر جميع الكبار المحيطين بها، بمن فيهم المربية، الأم، والأب- على فعل «ما تريده»؟ في الأيام الخوالي، قبل عصر الأمهات والآباء المستنيرين، لم يكن هذا يحدث أبداً لأن الكبار لم يكونوا يترددون في ضرب الطفلة الصغيرة كي تعود إلى رشدها وكى يستعيدوا هم التحكم في الموقف.

لكننا الآن نأبى على أنفسنا استخدام العنف العشوائي في تنشئتنا للصغار. لكن، هل نحن على علم بالخيارات الأخرى؟ هل الإنعاز للطفلة هو الخيار الوحيد أمامنا؟ لا.

لا يجوز أن تكون حقيقة الضوضاء الفظيعة التي تحدثها الطفلة سبباً في تحاشينا الخطوة رقم ٢. وحتى لو كانت الطفلة في السابعة عشرة من عمرها وطولها ١٧٠ سم ووزنها ٥٥ كجم، لا يجوز أن يعترض الوالدين القلق من استخدام الخطوة الثالثة. لتذكر: الخطوة رقم ٢ خطوة مؤسفة، إنها الشق الذي يتلقى فيه الأطفال تبعات سلبية ويصبحون تعساء. بالنسبة لمجموعة الأطفال هذه يمكننا وصف الخطوة رقم ٢ كالتالي: هذه هي الخطوة الصعبة، الشق الذي يتلقى فيه الطفل/الطفلة تبعات سلبية ويلجأ إلى الأساليب العنيفة المسرحية.

من ثم، ماذا لو قرر الطفل أن يدخل في نوبة غضب تثير المشاعر السلبية «الصراخ»؟ إذا أتى الطفل بتهديدات صاخبة، يمكننا تجاهلها ببساطة. أما إذا عمد الطفل إلى تدمير ممتلكات غيره أو مارس العنف على الآخرين، فعلى كبحه ونقله إلى مكان أكثر أمناً، أو إبعاد الآخرين عنه. أما إذا كان الطفل كبيراً فبإمكان الوالدين اللجوء إلى أساليب أخرى مثل استدعاء بعض الكبار ليحيطوا به ويحتوا عوانه. يمكن لمن نستدعيهم أن يكونوا جيراناً أو أقرباء، أو أى أشخاص متاحين لنا ويمكننا الاستفادة منهم في الموقف. إن الإنعاز للعنف «الإرهاب المُصغَّر» يضمن الإكثار منه. على الوالدين أن يوضحا للأطفال أنهما لا يخافان. وحقا، فإن

على الوالدين، طوال تلك المسرحية، أن يتسما بالعقلانية والنضج والهدوء. من المهم، بل والحاسم، ألا ينضم الوالدان للأطفال باستخدام أساليب سلوك غير ناضجة، غير صحيحة أو مدمرة. لابد من وجود من هو ناضج. شخص يُمثل نموذجاً ويمسك بزمام الموقف ويتحكم. لابد من وجود من يوفر النموذج المعيارى الهادئ، وهذا الشخص لابد من أن يكون الأب/الأم.

إذا كنا نتعامل مع طفل يلجأ إلى استخدام جميع المحاذير حينما نجرؤ على تطبيق الخطوة الثالثة «التبعة السلبية»، علينا القيام بتدريبات على تلك المواقف فى مخيلتنا. لنتبدع قصة نقوم فيها بتطبيق التبعة السلبية، ونشاهد نوبة العنف و الغضب ونسيطر على الموقف بهوء طوال الوقت. ستساعدنا أحلام اليقظة هذه على استزراع ممرات عصبية نحتاجها حينما نقوم بتنفيذ مهمة التهديب على أرض الواقع.

#### رجل الشرطة داخلنا:

والآن، لنعدُ إلى الموضوع. كيف ننفذ التبعات السلبية؟ ما الخطوات المحددة التى يقتضيها هذا؟

من المفيد، فى استخدام نظام التبعات السلبية، أن نلقى نظرة على نظام العدالة المتبع فى عالم الكبار. تبدأ معالجة الجريمة بضابط الشرطة. فى البيت، ضابط الشرطة هو الأب/الأم. بيد أننا لى نفهم دور رجل الشرطة، سنتفحص العملية التى تحدث حينما يوقف الضابط سائقا يتجاوز السرعة فى الطريق.

تخيل أنك السائق. يشير إليك الضابط ويؤشر لك كى توقف السيارة إلى جانب الطريق. يقترب ويطلب منك فتح نافذة السيارة. هل يحمر وجهه أو يصرخ فيك؟ لا يحدث هذا عادة، علاوة على أن ذلك سيكون أمراً مرهقاً جداً. لأن الموقف يتكرر طوال اليوم. المرجح هو أنه سيطلب منك بأنب أن يرى رخصتك، ثم يكتب بعض الأشياء بهوء شديد ويعطيك بطاقة ويمنى لك يوماً سعيداً!

- لا يتملكه الغضب، ومن المؤكد أنه لا يصرخ ويصيح.
- لا يعطيك محاضرة حول سلوكك غير المسئول الخطر.
- لا يرفضك عاطفياً «لا يبدى كراهية لك أو يعاملك بأسلوب ينم عن عدم الاحترام».

- يهذب سلوكك بفعالية «يساعدك على القيادة الآمنة في المستقبل».

كيف يساعدك على القيادة الآمنة في المستقبل؟ يفرض عليك غرامة ويعطيك بطاقة بذلك.

#### ما البطاقة؟

البطاقة هي التبعة السلبية. ولكي تكون فاعلة، يجب أن تكون البطاقة «بغرامة مناسبة». إذا كانت الغرامة قليلة جداً، لن تتعلم الدرس، كما أنه لا يجوز أن تكون مبالغاً فيها. الطريقة هي أن نجد أقل ثمن يمكن أن يدفعه الشخص العادي كي يغير سلوكه/سلوكها. إذا كان المبلغ هو ٥٠٠ جنيه فهذا يعنى إفراطاً في العقوبة. ولنقل إن معظم الأشخاص العاديين سيغيرون سلوكهم إذا أُجبروا على دفع مائة جنيه عن كل سلوك خاطئ. وهذا ما نسميه بطاقة «بغرامة مناسبة».

من ثم، يعطى رجل الشرطة غرامة قدرها مائة جنيه لمن يتجاوز السرعة. وفي الواقع، فإن هذه «تبعة غير منطقية» لتجاوز السرعة. فمن المنطق أن تكون تبعة خرق قوانين الطريق هي سحب السيارة، أو على الأقل سحب الرخصة. ويجب تنفيذ هذا إذا تكررت تلك المخالفة عدة مرات. بيد أنه بالنسبة للشخص العادي الذي يرتكب المخالفة بين أونة وأخرى، فإن العقوبة التي توقع هي الغرامة المالية.

لا تعتمد فعالية بطاقة الغرامة على كونها منطقية. بل على أنها «الثنم الصحيح» الذي يدفعه مرتكب المخالفة. من ثم فلا بأس من استخدام التبعات غير المنطقية، أي العقوبات التي لا ترتبط إطلاقاً بالجريمة. من ثم، فإننا باستطاعتنا، في تشنبتنا

للأطفال، أن نجد «تبعة منطقية ثمنها مناسب» أولاً، لكن إن لم يكن هذا متاحاً، فلا يئس من استخدام «تبعات غير منطقية ثمنها مناسب».

### ماذا إذا لم يدفع السائق المسرع الغرامة؟

هذا سؤال وجيه؛ لكن، قبل أن نجيب عنه فلتأمل سيناريو آخر. نفترض أن السائق الذى تجاوز السرعة تضايق من الضابط الذى أوقفه ثم أخذ البطاقة ومزقها وبيصق فى وجه الضابط.

### ماذا يحدث آنذاك؟

بالإمكان أن يذهب الشخص إلى السجن لتحديه نظام السلطة. إن الشخص الذى يلكم رجل الشرطة ويسبه أو يبيصق فى وجهه سينال عقوبة شديدة أشد كثيراً من مجرد الغرامة المالية. فى المجتمعات المتحضرة، علينا أن نبدى الاحترام للسلطة، وإذا فعلنا خلاف ذلك فإن العقوبة كبيرة، أى السجن.

هناك أمر آخر بإمكاننا التفكير فيه. لنفترض أن سائق السيارة المسرعة كان، فى الواقع، يقود سيارة مسروقة بها ضحية مخطوف قد قُتل ووضع فى شنطة السيارة. هل يحصل على إيصال مخالفة؟ إن الشخص الذى يرتكب جرائم خطيرة يذهب إلى السجن.

وأخيراً، لنُعدْ إلى سؤالنا. ماذا يحدث إذا قام السائق، بعد مغادرة رجل الشرطة المكان، بتمزيق التذكرة وإلقائها من النافذة؟ فى البداية، سيتلقى إنذاراً بتسديد الغرامة. ثم، تتضاعف الغرامة. وإذا استمر فى تجاهل الاستدعاءات فقد ينتهى به الأمر فى السجن. يذهب الشخص إلى السجن لعدم دفعه الغرامة.

### والآن، فلنفكر مثلاً يفكر رجل الشرطة:

– إذا فرس الطفل أمه ونعته بالفاظ بئيسة وأحدث دماراً وفوضى بالمنزل حينما تلبسه بالعقوبة، فهو يتحدى السلطة فى المنزل «أنت»؛ فهو مؤهل للذهاب إلى السجن «تفليذ عقوبة شديدة».

- إذا لكم شقيقته الصغيرة فى عينها، وكتب بالعبر على الآثا، أو جلس فى منتصف الطريق ليرى ما يمكن أن يحدث، فهو يرتكب جريمة خطيرة. بالنسبة للأطفال، فإن الجريمة الخطيرة هى أى سلوك خطير أو مدمر. وذلك ليصبح مؤهلا لما يعادل السجن.

- إذا أبلغت طفلك بالمقبوبة «إيصال الغرامة» ولم يذعن الطفل «يدفعها». إذا فهو مؤهل لما يُعادل السجن.

#### التبعات السلبية التى تحقق نجاحا:

شريف يترك ملابسه على الأرض. استمر هذا أسابيع. تقرر الأم استخدام القاعدة 2x، وتقوم بالخطوة رقم ١. رغم أنها قد ذكرت له المشكلة مرات عديدة، فحينما تقوم بالخطوة الأولى تفعل ذلك وكُنْما لم تتحدث عن المشكلة أبدا من قبل. تلاحظ الأم أن الطفل قد وضع ملابسه فى مكانها يوم الثلاثاء، ثم عاد وتركها على الأرض يوم الأربعاء. تقوم الأم بالخطوة رقم اثنين وتقول له «شريف، طلبتُ منك يوم الإثنين ألا تترك ملابسك على الأرض لأن الملابس التى تُترك على الأرض تتلف. قلت إن عليك وضعها فى الدولاب أو فى سلة الغسيل. ومن الآن فصاعدا، كلما وجدت ملابسك على الأرض سأضعها فى مكانها بنفسى، أما أنت فستكتب لى ملء صفحة كاملة التالى «مكان الملابس فى الدولاب أو فى سلة الغسيل لأن وضع الملابس على الأرض يعرضها للتلف». وستأسلم منك الصفحة فى السادسة مسا.

وفى يوم الخميس نسى شريف مرة أخرى أن يضع ملابسه فى مكانها. لاحظت الأم ذلك مباشرة بعد أن غادر شريف المنزل إلى المدرسة. وضعتها فى مكانها. حينما وصل شريف فى الرابعة والنصف رحبت به الأم وقدمت له وجبة خفيفة وذكرت أنه كان عليه أن يكتب الصفحة ويسلمها فى الساعة السادسة. قالت ذلك بهدوء شديد ومرة واحدة فقط. إن «تذكرة الغرامة» تقوم بعبء إلقاء الدرس كاملا.

تحل محل كل الكلام، المحاضرات، التوبيخات، التائب، الشكاوى، والأصوات المرتفعة.

توصلت الأم إلى أن كتابة تلك السطور ستسغرق من يوسف ما بين ١٠ دقائق و ١١ دقيقة. لكنها وجدت أن يوسف لم يكن قد بدأ بعد في كتابتها في الخامسة وخمس وأربعين دقيقة. تلفت الأم نظره للمرة الأولى. تقول له.. أريدك فقط أن تعرف أنك إذا لم تُنه المهمة في السادسة، فعليك نسيانها. ستحرم من استخدام الكمبيوتر لمدة أسبوع.

بالنسبة ليوسف، مدمن الكمبيوتر، فإن حرمانه منه يناظر عقوبة السجن في المثال الذي سبق. بيد أنه، إذا لم يصدق إن بإمكانها أن تكون بتلك الدرجة من القسوة، فسيستجاهلها معتقداً أن بإمكانه إقناعها باستخدامه للكمبيوتر بواسطة الكلام المعسول. ولكي ترسخ مصداقيتها، تنفذ الأم وعدها.

علينا أن نوضح أنه إذا استوجب الأمر تنفيذ العقوبة الأشد، علينا أن ننسى العقوبة الأولى وكل ما يحيط بها مؤقتاً.

### التبعات بمستوى «إيصال الغرامة».

لنتذكر أن المقصود بإيصال الغرامة أن تكون مزعجة بدرجة كافية ليتغير السلوك: فرض ١٠٠ جنيه على تجاوز السرعة المقررة. أما التبعات التي تناظر السجن، فيقصد بها أن تكون مؤذية بدرجة كافية لوضع حد للسلوك الذي يستوجب ذلك. إنها مثل حقن الحصبة: تكفي واحدة منها للوقاية لمدة عشر سنوات.

وبما أن العقوبة التي تناظر «إيصال الغرامة» هي مزعجة فقط، فإنها لا تستدعي رد فعل عاطفياً زخماً من الطفل. أما الطفل الذي يستمر في البكاء لما يزيد على عشر دقائق لتلقيه مثل هذه العقوبة، فالأرجح أنه يحاول عقابك كي يبرهن على شيء: سناعقبك إذا عاقبتني». من ثم، إذا ظلت استجابة الطفل لمثل تلك العقوبة



الخفيفة هستيرية أو مسرحية بانتظام، فعلى الأب/الأم أن تعتبر، «فى النهاية، هذا السلوك «تحديا للسلطة» وتعالجه بصفتة هذه. وبالتقابل، فالمتوقع من الطفل أن يبكى لفترة طويلة كرد فعل على العقوبة التى تناظر عقوبة السجن. وقد تكون مثل هذه العقوبة أليمة للوالدين والطفل معا، على حين أن العقوبة التى تناظر إيصال الغرامة لا يُتوقع منها إزعاج الطفل بشكل خاص.

نعرض هنا قائمة تبعات تناظر «إيصال الغرامة» للاختيار من بينها. اختر واحدة منها إذا اعتقدت أن قيمتها تعادل مائة جنيه للطفل الذى بحاجة إليها. حينما نطبق الخطوة الثانية من قاعدة 2x، علينا أن نسمى «إيصال الغرامة» المحدد الذى نختاره كتعبئة سلبية، يمكننا القول مثلا «من الآن فصاعدا، إذا قذفت الكرة داخل المنزل ستُحرم من الكرة طوال اليوم». ولا نقول «من الآن فصاعدا، إذا قذفت الكرة داخل المنزل، ستُعاقب».

– **الحرمان من أشياء مملوكة:** باستطاعة الوالدين حرمان الطفل من أشياء يملكها لمدة تتراوح بين دقيقة على الأقل وتصل إلى أربع وعشرين ساعة. نختار الفترة الزمنية الأقل التى تساوى مائة جنيه. «لا بد أن تعليم الصغار أن كل ما لديهم، أيا كان الأسلوب الذى تملكوه به، يمتلكه الوالدان حتى يكبر الأطفال وينفعوا أجر سكنهم ومعيشتهم». من ثم، يمكن للوالدين حرمان الطفل من مجموعة الملصقات التى يفتنيها، مضرب كرة الطاولة، المويابل «أو حتى مفاتيح السيارة إذا كان لدى المراهق مفاتيح لسيارة والديه.

– **الحرمان من الميزات:** لا يسمح للطفل فعل شئ يحبه لفترة زمنية تتراوح بين الدقيقة والأربع والعشرين ساعة.

الأمثلة: الحرمان من مشاهدة الفيديو، عدم السماح له باستضافة صديق له «طالما لم يتم الاتفاق على الزيارة، فنحن لا نعاقب أطفال الآخرين»، عدم السماح

مركوب العراجة، عدم السماح له بالسهر حتى موعد النوم المعتاد، عدم الخروج مع الأب/الأم، حرمانه من قصة قبل النوم، عدم السماح له باستعارة السيارة، باستخدام الكمبيوتر، بتلقى مكالمات هاتفية.

- حرمانه من أنواع طعام غير مغذية، حرمانه من نوع من أطعمة الرمرمة كل مرة «الحلوى، البسكوت... إلخ». يمكن تطبيق هذا بعامة حتى سن ما قبل المراهقة.

- قضاء فترة «لا يلعب فيها» Time-out، ثمة نوعان من الـ Time-out.

الأولى لا تعتبر عقوبة بإطلاقه. تسمى «فترة تجديد»، وهى مفيدة للأطفال الذين هم بحاجة لاستعادة هدوئهم أثناء نوبة غضب أو بعدها، أو حينما يشتبكون فى عراك مع شخص آخر. نقول التالى «اذهبي إلى غرفتك حتى تهدنى ثم عودي». وليس هذا تبعة سلبية أو عقاباً.. إنها فترة للتهنئة. أما الـ Time-out الذى يعتبر تبعة سلبية بحق، فهو مُقيّد، بمعنى أنه لا يسمح للطفل بالتجول. بالنسبة لمن هم أقل من أربع سنوات، نستخدم «كرسى التفكير» على الطفل أن يجلس على الكرسى «الذى يجب أن يكون فى نفس الغرفة الموجود بها أحد الوالدين أو كليهما» لمدة دقائق بعدد سنوات عمره مضافاً إليها أو منقوصاً منها دقيقتان. يمكن إرسال الطفل الذى يبلغ الرابعة إلى كرسى التفكير لمدة تتراوح بين دقيقتان وست دقائق. أما الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الرابعة والتاسعة فيمكن إرسالهم إلى ركن من الغرفة يقفون فيه ووجوههم إلى الحائط دون أن يتحدثوا أو يلعبوا. يبقون هناك لدقائق تعادل سنوات أعمارهم مضافاً إليها أو منقوصاً منها دقيقتان. ليست خبرة الوقوف بالركن مهينة حينما تحدث بالبيت، إنها فقط ملة. وهذا الملل هو الذى يضاف عليها قيمة غرامة المائة جنيه. تطبيق هذه الخطوة على الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عشر سنوات.

- إضافة عمل، ثمة أنماط ثلاثة من إضافة العمل. النمط الأول يسمى «مزيد من

العمل» ويقتضى تكليف الطفل بمزيد من العمل كتبئة لعدم أدائه العمل الذى طلب

منه أولاً، مثلاً، يطلب من شريف الذي لم يضع ملابسه في أماكنها أن يعمل لمدة خمس عشرة دقيقة إضافية بعد المدرسة. ويمكن تسمية هذا «التبعة المنطقية» حيث إن منطقها هو «بما أنك رفضت قضاء ثلاث دقائق لتضع ملابسك في مكانها، فستعمل ١٥ دقيقة في تنظيف المنزل! أما النمط الثاني فيسمى «الإلزام في التعلم». هنا تمارس الطفلة، أو الطفل المهارة التي لا يقوم بها، مثلاً، كان بإمكان والدة شريف أن تضع القاعدة كالتالي «من الآن فصاعداً، حينما أجد أنك تركت ملابسك على الأرض، سأطلب منك أن تضعها في سلة الفسيل وتخرجها منها، المرة تلو الأخرى عشر مرات، كي تتدرب على الحركة». كذلك يطلب من الطفل الذي يفلق الباب بعنف أن يفلقه بهدوء عشر مرات، والطفلة التي تنادى شقيقها بالفاظ بذيئة، يطلب منها تقول خمسة أشياء طيبة عنه.. وهكذا. وهذه الخطة يمكن تطبيقها على من تقل أعمارهم عن العشر سنوات. أما النمط الثالث من إضافة العمل فيسمى «كتابة أشياء». يتضمن نمسخ سطور، مقطوعات من كتاب عن موضوع ذي علاقة، مقطوعات عن موضوع غير ذي علاقة، موضوع إنشاء عن الموضوع، خطة عمل للموضوع قيد المناقشة—أو أي شيء. قيمة التبعة هذه هي شق الملل: يجلس الطفل يكتب في الوقت الذي بإمكانه اللعب فيه مع أصدقائه. يحل تدريب الكتابة محل الوقوف في الركن، ويستخدم في حالة الأطفال الذين تتجاوز أعمارهم التاسعة، لكن بالإمكان أيضاً استخدامه مع الأطفال الأصغر سناً. ويمكن استخدام هذه العقوبة طوال سنوات المراهقة.

حينما نختار العقوبة، ننقّي تلك التي نعتقد أنها تناظر غرامة المائة جنيه بالنسبة للكار. نستخدمها في ثلاث مناسبات مختلفة. إذا لم يتحسن سلوك الطفل فهذا يعني أن العقوبة لا تساوي مائة جنيه بالنسبة له/لها. فقد تساوى عشرين جنيهاً أو خمسين جنيهاً، إن معيار القيمة هو سلوك الطفل. إذا تحسن فلا بد وأنها تساوي مائة جنيه أما إذا لم يتحسن، يصبح من الواضح أنها لا تساوي ذلك، ما

يقوله الطفل عن العقوبة لا أهمية له. فإذا قال «لا يهمنى» حينما تبلغه بها، تجاهلى ذلك. يتقرر المعيار فقط بتحسّن السلوك أو عدم تحسّنه بعد تلقى العقوبة.

بالمناسبة، لا يجوز المساومة على الغرامة أبداً مع الأطفال الذين يحاولون المساومة على تخفيض القيمة. وعلينا أن نتذكّر أن القيمة الرخيصة لا تُغيّر السلوك. بعد استخدام «الغرامة» غير المنتجة ثلاث مرات «أو مرتين للعقوبة التى تناظر عقوبة السجن» يقول الوالدان إنهما يريان أن العقوبة لا تزعجه البتة ومن ثمّ سنستخدم تبعة مختلفة. يتفق الوالدان، أنذاك، عقوبة مختلفة - ليست تلك التى تناظر السجن. فإن هناك ثلاث مناسبات فقط تبرر استخدام العقوبة المناظرة لعقوبة السجن كما ذكرنا سابقاً.

بعامّة، يجب تنفيذ أساليب التهديب فى نطاق خصوصية بيت العائلة. إن الإهانة - تدخل مشاعر سيئة باهظ الكلفة - باستطاعتها إلحاق عميق الأذى بالطفل، وبالإمكان أن يكون لها تبعات سلبية على علاقة الوالدين بالأطفال. من ثمّ، حينما يكون الأطفال بصحبتنا فى مكان عام، أو فى زيارة لآخرين، أو حينما يزورنا آخرون لابد من تنفيذ الخطوة الأولى والثانية من قاعدة 2x بأسلوب لا يلفت النظر «بأن ننطحى بالطفل جانباً دون أن يلاحظ أحد ونهمس فى أذنه/أذنها». إذا كان علينا أن نفعل ذلك بإطلاقة، من الأفضل أن نتيبن المشاكل ثم نذكرها للأطفال فيما بعد، حينما نكون بمفردنا مرة أخرى. بيد أنه ثمة أشياء يجب أن تتعلّق على الفور، مثل أساليب السلوك العنيفة أو المدمرة. وحتى فى هذه الحال، لا يجوز أبداً اتخاذ الخطوة الثالثة -العقوبة- فى وجود آخرين. يمكن الانتظار إلى أن تصبح العائلة وحدها مرة أخرى. أما إذا كان الأمر ملحاً فقد يكون من الضرورى إبعاد الطفل عن المجال العام.

مثلاً، قد تتصرف طفلة بشكل صاخب وغير لائق فى السوبر ماركت. تهمس الأم قائلة لها أن تهدأ «الخطوة ١». ويُسعد لحظات، بإمكان الأم أن تكرر الطلب، مع

التحذير بأنه سيكون عليها مغادرة السوبر ماركت على الفور وأنها ستحرم بعد ذلك من مميزات المنزل «الخطوة ٢». إذا لم تهدأ الطفلة تترك الأم المشتروات وتضطجع الطفلة عودة المنزل. تكون العقوبة اللاحقة نظير التسبب في مثل تلك المضايقة للام.

**سوء السلوك المناظر لمستوى الجرائم التي يعاقب عليها بالسجن:**

تعديل القاعدة 2× لتناسب سوء السلوك المناظر للجرائم التي يعاقب عليها بالسجن. تدمج الخطوة الأولى والثانية خطوة واحدة: تبلغ الطفلة عما لا يجوز لها أن تفعله والتبعة التي ستلقاها إذا حاولت ذلك في المستقبل. وهنا، يصبح من المستحسن استخدام تعبير الوجه الصارم والنبرة الصارمة. نعرض هنا بعض الأمثلة لقاعدة 2× المعدلة التي تطبق على طفل في التاسعة يدمر الكمبيوتر.

– «لا تغلق الباب بعنف في وجه الأب! إذا أتيت بشئ ينم عن عدم الاحترام مرة أخرى ستحرم من استخدام الكمبيوتر لمدة شهر» (تعدي السلطة).

– «لا تلعب على السطح أبدا مرة أخرى! إذا حدث ولعبت في مكان خارج المنزل دون إذن مني ستحرم من استخدام الكمبيوتر لمدة شهر» (سلوك شديد الخطورة أو مدمر – يناظر «الجريمة الخطيرة»)

– «كانت عقوبتك هي عدم تناول الحلوى بيد أنني رأيتك تأخذ نصيبك عندما أدرت ظهري، طيب، اسمع مني هذا: إذا حدث وأن تجاهلت العقوبة مرة أخرى أبدا، ستحرم من الكمبيوتر لمدة شهر». (ينظر عدم دفع الغرامة).

نلاحظ كيف تمت معالجة تلك التصرفات التي تناظر الجرائم التي يعاقب عليها بالسجن في كل حالة قام الطفل بفعل شئ غير مقبول تماماً لا يجوز له أن يحدث مرة أخرى. وبالرغم من ذلك، لا يعاقب الطفل في تلك المناسبة. والسبب هو أن الأب لا يريد أن يؤذي الطفل، إنه يريد أن يربيه ويعلمه. إذا اعتقد الطفل أن والده سينفذ العقاب، سيتجنب السلوك غير المقبول بمجرد أن يتلقى الرسالة. قد يكون من

الضرورى تنفيذ العقوبة المناظرة للسجن مرة واحدة كى يصدق جميع أطفال العائلة أن هذا قد يحدث لهم. حينما يرى الأشقاء والشقيقات أن أخاهم قد تلقى بالفعل عقابا موجعا فقد يقررون تلافى حدوث هذا لهم ويتعلمون بالوكالة. وإذا رَسَخَ الوالدان سجلا موثوقا فى تنفيذ العقوبات الأقل- أى تلك التى تناظر إشعار الغرامة، فقد لا يكون ثمة حاجة للجوء إلى العقوبات الأشد.

### العقوبات المناظرة لعقوبة السجن

تمائل المبادئ التى نختار على أساسها التبعات المناظرة لعقوبة السجن تلك التى نختار على أساسها العقوبات التى تناظر الغرامة، والفرق الرئيسى هى الكلفة الباهظة للعقوبة الأشد لتتذكر أن إشعار الغرامة يجب أن يسبب المضايقة فيما تسبب العقوبة الأشد الأذى لأن المقصود بها هو الحد، بشكل دائم من أنماط السلوك الخطيرة والتى تتخطى الحدود.

ولكى نختار تلك العقوبات علينا أن نعرف مواطن ضعف الطفل. ما هو أهم شئ/نشاط بالنسبة للطفل؟ الحلوى؟ قضاء وقت مع الأصدقاء؟ عرض تليفزيونى معين؟ الوقت الذى يقضيه مع الكمبيوتر؟ مفاتيح السيارة؟ الحديث بالهاتف؟ حرية مغادرة المنزل حينما يريد؟ أحيانا ترقى «الغرامة» التى توقع على أحد الأطفال لتصبح مناظرة «السجن» بالنسبة لشقيقته. مثلا، هناك أطفال مرتبطون بقوة بانسيانهم. يصبح التهديد بأخذ لعبة من طفلة مناظرا لعقوبة السجن، فيما يعتبرها شقيقها مجرد غرامة. بل، وقد لا يكون من الممكن استخدام تلك العقوبة مع طفل ثالث لا يرتبط بالأشياء. يمكن أيضا أن تحوّل العقوبات الحقيقية إلى عقوبات شديدة وذلك بتوسيع مداها. مثلا تمدد عقوبة الحرمان من شئ لمدة ٢٤ ساعة لتصبح أياماً وأسابيع. يمكن منع الطفلة من مشاهدة التليفزيون لأسابيع بدلاً من ليلة واحدة. قد تطبق نفس العقوبة على الأطفال الذين يزيد عمرهم عن اثنى عشر عاماً لتصبح شهرا. هذا مع ملاحظة أن علينا محاولة أن نقصر فترة الحرمان بالنسبة للأطفال

تحت سن الثانية عشرة على أسبوع أو أسبوعين لأن الإفراط فى العقوبة مضر بالعلاقة.

علينا أن نجعل العقوبة المناظرة للسجن مؤلة بحق -تخفيفها يعنى توقيعها مرات عديدة، أو استخدامها إلى ما لا نهاية، لابد من تلافى ذلك لأن تلك العقوبة شديدة السلبية، والإفراط فى مرات استخدامها قد يلحق الضرر بالرباط بين الوالدين والأطفال. مثالياً، لا تُستخدم تلك العقوبة سوى مرة واحدة فى عشر سنوات. وربما مرتين. لابد أن تكون العقوبة من القوة بحيث تؤدى وظيفتها.

نورد، هنا مثالا آخر لاستخدام مثل تلك العقوبة من أجل تدريب الطفل على «دفع الغرامة» وهذا درس حاسم على الطفل تعلمه لأنه سيجعل تربيته فاعلة. إن الطفل الذى لا ينفذ العقوبة الخفيفة طفل لا يخضع للتحكم، لذا لا يمكن إرشاده. لنتأمل السيناريو التالى:

«ثمة قاعدة جديدة بالمنزل تقول إن الضرب ينتج عنه الوقوف فى الركن. هانى، الذى يبلغ الخامسة من العمر، يعتقد أن هذه القاعدة مجرد مزحة. يلزم أخاه الصغير لأنه «سرق» لعبته. ترسل الأم هانى إلى الركن. لكن هانى يجرى فى الاتجاه الآخر. تستمر الأم فى تصميمها وتقول بهدوء: «لا بأس. ساعد إلى خمسة وستكون فى الركن حينما أصل إلى خمسة، وإلا انس الركن، بدلا من ذلك ستعرم من الكيك الذى سننأوله بعد العشاء» (أعدت الأم الكيك بالفعل كي تدرب هانى على الذهاب إلى الركن. كانت تعلم أنه لن يفعل ذلك حينما تخبره). وكما توقعت، لاطيعها هانى. لا تقول الأم شيئا حتى تضى ساعتان، وقت تناول الحلوى. تقدم الكيك لجميع أفراد العائلة باستثناء هانى، مدمن الحلويات، يسأل هانى، ولعابه يسيل، إن كان بالإمكان أن تعطيه أمه قطعة كيك. تقول الأم مرة واحدة فقط «أسفة. لم تذهب إلى الركن كما أخبرتك. لقد حرمت من الكيك». يحاول هانى جميع الألاعيب التى يعرفها: يتوسل، يعرض أن يقضى عقوبته بالركن الآن، يساوم، ييكن،

وأخيرا تنتابه نوبة احتياج كبيرة، المشهد مؤلم، تصدر التعليمات إلى أفراد العائلة بأن يستمروا في تناول الكيك، وبأن يتجاهلوا هانى الذى يبكى الآن بكاء هستيريا، فيما يزيد فمه، ويحيط رأسه على الأرض. ليس من السهل تجاهل المشهد، لكن، ويصنور التعليمات إليهم أن يفعلوا ذلك، يخبر الأطفال الآخرون، بالوكالة، تجربة العقوبة الشديدة المرافقة للسجن التى قد تحصنهم لمدة عشر سنوات. وفى اليوم التالى، حينما ترسل الأم هانى إلى الركن لأنه ضرب شقيقته يقرر الذهاب. وحقا فإنه يستمر يذهب هناك كلما طُلب منه ذلك للعشر سنوات التالية.

الوقت المثالى لتعريض الأطفال للعقوبة التى تناظر السجن هو حينما يكونون فى سن صغيرة جدا، لأن الدرس يستمر معهم طوال سنوات طفولتهم. يساعدهم هذا على دفع «الغرامات» الأمر الذى يعنى أنهم سيقبلون أساليب التهديب دائما «التعليمات، والإرشادات» التى تصدر من والديهم. لا يتشاحن مثل هؤلاء الأطفال مع والديهم إلى النهاية القصوى بل إنهم يتقبلون، ببساطة، التبعات العادلة لأخطائهم. إنهم «متحضررون» يحرصون على عدم تجاوز خطوط الأمان و الأخلاقيات. إنهم عاديون وطبيعيون. ومثلما لا ندخل فى مشاحنة مع رجل الشرطة الذى يعطينا بطاقة غرامة، لا يدخلون هم فى مشاحنات معنا فى كل مرة نرسى فيها حدودا. من ثم، حينما يعمل أطفالنا فى نطاق قاعدة 2x، يصبحون متوازنين أصحاء.

موجز: كيفية استخدام قاعدة 2x:

للطلبات البسيطة.. نستخدم قاعدة 2x كالتالى:

١- نتوجه بطلب، «من فضلك ضع حقيبتك فى مكانها».

٢- نذكر أين وصلنا فى معدل ٨٠ - ٢٠ فى تلك اللحظة. هل بالإمكان قول شئ سلبي؟ أمستعدون له؟ هل نملك الوقت الآن؟ إذا لم تكن إجابتنا عن هذه الأسئلة هى «نعم»، نتغافل عن الطلب «إما أن نضع نحن العقوبة فى مكانها أو نتركها حيث



هي دون أن نطالب الطفل مرة ثانية.. إذا كانت إجابتنا عن الأسئلة جميعها هي «نعم»، يمكننا الانتقال إلى الخطوة التالية.

٣- نوجه الطلب مرة أخرى لكننا نضيف تحذيرا يتبعه تبعة سلبية «بطاقة الفرامة» في حالة عدم الإذعان. «طلبت منك أن تضع حقيبتك في مكانها.. إذا لم تفعل ذلك بعد أن أعد إلى خمسة سأضعها أنا وستحرم من الحلويات الليلة».

٤- إذا اقتضت الضرورة نطبق العقوبة بالمد الأدنى من الاهتمام «بإيجاز وهذو شديدتين». «أسفة. لقد حرمت من الحلوى الليلة».

٥- إذا لم يتقبل الطفل العقوبة، نعرض العقوبة المناظرة للسجن كبديل له الفرامة، ثم نطبقها إلى اقتضى الأمر.

من أجل تصويب سوء سلوك رأيناه يحدث منذ فترة، لا نستخدم قاعدة 2x حتى نجرب جميع استراتيجيات المشاعر الطيبة. فقط إذا لم تنجح تلك الاستراتيجيات، نفكر في استخدام قاعدة 2x. وفي هذه الحالة، نمضي كالتالي:

١- نوجه بعض معلومات، مثل «لا نأكل بأيدينا. هذا أسلوب غير مهذب كما أن وجهنا وأيدينا تتسخ. علينا استخدام الملاعق أو الشوك».

٢- حينما يحدث هذا مرة أخرى، ننقل إلى الخطوة ٢. بحيث نوجه قاعدة لها تبعة سلبية تتسق معها «مثلا، من الآن فصاعدا، إذا أكلت بيديك، لن تجلس إلى المائدة».

٣- نطبق التبعة كما يقتضى الأمر.

٤- إذا لم تتقبل التبعة، نعرض بديل «السجن» ونطبقه إذا اقتضى الأمر.

#### الخلاصة:

القاعدة 2x ترباق قوى لغضب الوالدين. ولأننا لا نطلب أكثر من مرتين، لا نفقد صبرنا. نطلب مرة بصوتنا المعتاد اللطيف. نفكر قبل أن نطلب مرة أخرى. طبق

النسبة «العقوبة» كما يقتضى الموقف. بذلك الأسلوب، نتصرف كوالدين أكفاء، هادئين، قابضين على زمام الأمور.

أيضا، فإننا بذلك نوفر لأطفالنا النموذج: أى كيف أن باستطاعتنا أن نحتفظ بتحكمنا فى أنفسنا واحترامنا لنواتنا حتى فى ظل الضغوط والتوترات، فيما لا نفقد أيضا حساسيتنا واحترامنا للآخرين. فى الفصل التالى سنرى كيف نعلم أطفالنا هذه المبادئ بفاعلية، بالإضافة إلى تقديم النموذج لهم. التعليم والتقديم النموذج هما المزيج الرابع.



## إفساح المجال أمام علاقة وطيّدة مع أبنائك

مساعدة طفلك على اكتساب مهارات إقامة العلاقات

قد نتذكر ما ورد في الفصل الثاني عن وجود حدود للسلطة الأبوية. أحد الأشياء التي لا يمكن للأبوين السيطرة الكاملة عليها هي نوعية العلاقة بين الوالدين والأبناء، وأسوء الحظ، كما تعرفون جيداً، أن هذه العلاقة هي جوهر الأشياء جميعها، وهي الركيزة الأساسية لكل شيء.

والسبب في أن تلك العلاقة لا تقع تحت طائلة السيطرة الكاملة للأب / الأم، هو وجود شريك آخر في اللعبة - شخص يتمتع بإرادة مستقلة حرة، شخص له خبراته الخاصة وتركيبه الوراثي الفريد، وما إلى ذلك من صفات مميزة. ومن ثم فإن ما يجب عليك عمله هو لعب دورك بامتياز.

يستلزم أداء دورك معاملة الشخص الآخر بأسلوب من شأنه تحسين هذه العلاقة وتطويرها بشكل يفسح المجال لنمو تلك العلاقة وازدهارها بشكل إيجابي مستمر.

ويتطلب هذا عدة مهارات خاصة محددة، منها على سبيل المثال:

• التآلف في الحديث.

• توفير المساندة العاطفية (التعريب العاطفي).

- إظهار دفة المشاعر. (الاهتمام الإيجابي غير المشروط).
- إغداق المديح والثناء والتقدير (الاهتمام الإيجابي المشروط).
- مراعاة شعور الآخرين واحتياجاتهم (إظهار المساسية في التعامل).
- العطاء بكل ما تملك (الرعاية، الاهتمام، الوقت، الطاقة، والموارد).
- وضع حدود وشروط للعلاقة

يجب تنمية كل واحدة من هذه المهارات بشكل كامل من قِبَل كل شخص بصورة تسمح ببناء علاقة صحية.

سوف نستطلع في هذا الفصل أساليب عدة لمساعدة الأطفال على اكتساب تلك المهارات، وهذا من أثنى الهدايا التي يمكن أن نقدمها لأطفالنا، وذلك لأن العلاقات الناجحة هي حجر الأساس في بناء حياة ناجحة. فنحن لا نساعد أطفالنا على

التكيف معنا فحسب (وهو شيء ضرورى وحیوى للصحة النفسية) بل أيضاً نساعدهم على التكيف مع كل من يصادفونهم فى حياتهم. فالعلاقات الشخصية المتداخلة الناجحة تدعم الصحة العملية والبدنية. كما تساعد أيضاً على النجاح الوظيفى وتسهل المعاملات اليومية مع العالم الخارجى التى تتطلب قدرأ أقل من الضغط النفسى. بيد أن أهمية العلاقات الشخصية الناجحة تفوق بمراحل كل ما سبق ذكره من فوائد: ففى نهاية الأمر فالعلاقات الناجحة هى جوهر كل شيء.

### وضع أسس حدود العلاقة وشروطها

من الغريب أن مهارة وضع ترسيخ الحدود هى التى تسمح لنا بتعليم جميع المهارات الأخرى المرتبطة بكيفية بناء العلاقات الناجحة. وكتاباء/امهات لابد أن نعى جيدأ كيفية إرساء الحدود الخاصة بهذه العلاقات. وقد استعرضنا معاً من قبل إحدى الوسائل إذ قمنا بدراسة قاعدة 2X. والآن سنقوم معاً بدراسة جوانب أخرى هامة.

### أنا أبدى الاحترام وأحظى به

واجبنا هو أن نعامل الآخرين باحترام. إلا أن علينا واجبأ آخر، لابد أن نُصر على أن نحظى بمعاملة محترمة مائة وُعد هذا المبدأ أساسياً وفاصلاً فى عملية تربية الأبناء وتنشئتهم. فحينما نقبل فقط أن نعامل بأسلوب محترم، فإننا بذلك نبعث برسالة هامة للآخرين مفادها أننا نعتبر أنفسنا أشخاصاً جديرين بالاحترام، ومن ثم، نستحق معاملة كريمة ومحترمة. وحينما نرفض قبول أى معاملة مخالفة أخرى، فنحن بذلك نلقن أبنائنا درسأ فى ضرورة التفاعل معنا بشكل يتسم بالاحترام والتقدير، هذا إذا أرادوا التعامل معنا من الأساس. علينا أن ندرّبهم على التعامل معنا بهذا الشكل كى نساعد على نضجهم ومعرفة كيفية التعامل مع الآخرين وبهذا، نحول بينهم وبين احتمال الإساءة للآخرين أو لأنفسهم بنأى حال من الأحوال.

ولتجنب أية أخطاء في طريقة التعامل، سنحاول أن نرفع شعاراً أبدياً للمعاملة داخل المنزل «إنني أعاملك باحترام، ومن ثم فإننا أتوقع منك أن تعاملني باحترام».

### تعليم الاحترام

سينجح أطفالنا في احترام الآخرين إذا بينا لهم معنى كلمة «احترام» على وجه التحديد. وقد يشتمل وصفنا لهذا اللفظ استخدام لغة الجسد إلى جانب التصرفات. وإليك بعض الأمثلة على ذلك:

• «أنا لا أوحى بإيماءات جارحة بوجهي حينما أخاطبك: من فضلك لا تفعل ذلك معي».

• «أنا لا أغلق الباب بعنف في وجهك، من فضلك لا تفلقه بعنف في وجهي».

• أنا لا أضع السماعة وأنا أتحدث إليك، فلا تفلقها أنت».

• «أنا لا أمتنع عن الحديث معك، فلو سمحت لا تمتنع عن الحديث معي».

• «أنا لا أنتظر إليك شتراً، من فضلك لا تنظر إليّ شتراً».

علينا أن نتذكر أن هذه الطلبات المشروعة جداً عند الضرورة هي الخطوة رقم (١) من تطبيق قاعدة (2x).

### • إظهار الاحترام بالألفاظ.

قد يشتمل وصفنا للفظ «احترام» بالكلمات على الأمثلة التالية:

• «أنا لا أصرخ في وجهك، من فضلك لا تصرخ في وجهي».

• «أنا لا أنلفظ بشتائم، فلو سمحت لا تتلفظ أنت بها».

• «أنا لا أهينك، من فضلك لا تهني».

• «أنا لا أنفجر غيظاً في وجهك، من فضلك لا تنفجر غاضباً في وجهي».

• أنا لا أتحدث إليك بأسلوب أمر ناه، من فضلك لا تفعل أنت ذلك».



«أنا لا أتمتع بالفاظ جارحة ضدك، من فضلك لا تتمتع بها أنت أيضاً».

يمكن إلغاء جميع صور التحدث بأسلوب غير لائق إذا قمنا بتعليم أطفالنا القاعدتين التاليتين:

١- من الجائز بل من المقبول أن يطلب الطفل من أبيه / أمه شيئاً، بيد أنه ليس من المقبول على الإطلاق أن يأمرهما به.

٢- تحدث دائماً بنبرة صوت لطيفة محببة، حتى عند الغضب.

القاعدة (١) : اطلب ولا تأمر

بما أن الاحترام اللفظي هو جوهر العلاقة الناجحة، دعونا نلقي نظرة فاحصة على كل ما يستلزمه تحقيقه بصورة ناجحة. نُلقِ نظرة على القاعدتين البسيطتين السابقتين الخاصتين بالاحترام اللفظي، إذ يمكنهما مساعدة الأطفال بأشكال عدة. إذ يساعد أسلوب الطلب الطفل على الحفاظ على التواضع، ويبعده كثيراً عن الغرور والتعالي، واتخاذ موقف العليم بيوطن الأمور الذي يتبناه أحياناً الأشخاص اللحوحون. فاتخاذ موقف الطالب للشيء، لا الأمر به يساعد على تعلم احترام مشاعر الآخرين، وتقدير رغباتهم ومواقفهم. حينما يتعلم الطفل أن يسأل أباه/أمه شيئاً بدلاً من أن يأمر به، سيكتسب عادة التحدث باحترام طوال حياته مع أى شخص بما فى ذلك زوج/ زوجة المستقبل.

دعونا نلقي نظرة على نتائج تعلم القاعدة (١) اطلب ولا تأمر:

• حينما يرغب الطفل فى تناول عشاءه، سيتعلم كيف يقول "هل أوشك تجهيز العشاء على الانتهاء؟" بدلاً من أن يلقي السؤال بأسلوب أقل احتراماً وتهنياً قائلاً "إننى أرغب فى تناول العشاء الآن". وحينما يكبر الطفل سوف يتمكن من إيجاد أساليب عدة للتعامل باحترام مع شريك أو شريكة العمر فى المستقبل كما كان يفعل مع والديه بالضبط.

• حينما يرغب الطفل فى تصحيح خطأ للأب أو للأب بشأن اليوم المحدد

لاستحمامه، سيتعلم أن يقول "أمن المحتمل أن يكون ميعاد حمامي غداً وليس الليلة؟" بدلاً من أن يطلب بصورة أقل احتراماً قائلاً "إن ميعاد حمامي ليس الليلة - إنه غداً" ستجيبه هذه الاستراتيجية الكثير من الإحراج مع الآخرين طوال حياته.

• حينما يتعامل الطفل مع اتهامات أحد أبويه له بكسر مقص المطبخ، سيتعلم أن يقول "هل يمكن أن أشرح لك من فضلك؟" بدلاً من أن يرد بأسلوب أقل تهنئياً قائلاً "لست أنا من فعلها" سيساعده هذا الأسلوب على التقليل من استخدام أسلوب النفاق التلقائي عن النفس.

قد يبتاك شعور بأن أساليب الحديث سائلة الذكر والتي تُعد "أقل احتراماً" من الاختيارات السابقة ليست غير محترمة على الإطلاق. إذ إنه لا يوجد أية سباب أو صراخ. نعم هذا صحيح بيد أنه لم يكن هناك أيضاً أى احترام لمشاعر الأب/الأم أو التقدير لهما. إذ إن الأب/الأم هما رأس العائلة بما تحمله الكلمة من معنى القيادة والمسئولية. فحينما يتم معاملة أحد الأبوين بهذه الصورة الإيجابية تتأثر مشاعرهم تجاه الابن أو الابنة ويشعر برغبة أقوى في إسعادهما. تعليم طفلك أسلوب التعامل وفق هذه القاعدة سيعود بالخير على كليهما.

يمكن للأطفال جميعهم الاستفادة من تعلم كيفية التحدث إلى والديهم وكنتهما بالفعل ملوك وملكات.

والأسلوب الذي يمكن لشخص ما أن يتحدث به إلى شخصية ذات مكانة عالية هو أكثر الأساليب الممكنة احتراماً : إذ ينطوي على التعاطف والحساسية والتائب والخضوع. ويتبنى هذا الأسلوب في الحديث مع الآباء/الأمهات يمكن للأطفال أن يكتسبوا صفات شخصية هامة منها على سبيل المثال ضبط النفس، التواضع، الحساسية، وهى صفات تدعم إقامة أية علاقة مع الآخرين. وبالإضافة إلى ذلك، يمكنهم اكتساب عادة تصاحبهم مدى الحياة وهى توخي الاحترام فى معاملة الآخرين. إذ تعد هذه العادة سبيلهم وتشجع الناس على مساعدتهم ومساندتهم طوال مشوار حياتهم.

والإيك مثلاً على محادثة وودة حميمية بين أب وابنه، تليها نسخة معدلة أكثر احتراماً للمحادثة. لاحظ الفرق في اللهجة:

الأب : أود أن تعود إلى المنزل الليلة في الحادية عشرة.

الابن المراهق : مستحيل! أقرب وقت أستطيع العودة فيه هو منتصف الليل.

الأب : أود أن تعود إلى المنزل الليلة في الحادية عشرة.

المراهق : هل تمنعني في أن أعود عند منتصف الليل؟ إذ أرى أنه من الصعب أن أنتهي مما أقوم به قبل هذا الموعد.

عادة ما يسعد الآباء بالتعامل مع صغار يظهرون لهم الاحترام، ويسعدهم تقديم يد العون لهم. وعلى النقيض تماماً، حينما يشعر الآباء / الأمهات بالضغط من قبل الصغار، عادة ما يتولد داخلهم إحساس بالرفض وعلاوة على ذلك، فإن عدم الاحترام يُعد منعطفاً زلماً للغاية. إذ يستيقظ المراهقون ذات يوم ليجدوا أنفسهم يتحدثون بطريقة غير محترمة مع نوابغهم، وهذا الأسلوب ينمو ببطء مع الأيام. في بداية الأمر، يتحمل الأب/الأم بعض الغطرسة أو الضغط من قبل الطفل ثم يزيد أسلوب الطفل وقاحة تدريجياً. وفي نهاية الأمر يبدأ الطفل في التعامل مع الأب / الأم بصورة أمرأة ناهية، ويتحدث بأسلوب يفتقر إلى الاحترام تماماً. تعليم الصغار قواعد التحدث باحترام يمنع حدوث كل هذا، ويحول دون اكتمال الدائرة المشنومة عن طريق وضع سياق واقٍ لأسلوب التعامل.

ولكن هل يخلق التعامل الرسمي فجوة في العلاقات بين الآباء والأبناء؟

إطلاقاً! فالتحدث بأسلوب لائق هو المهدى الذي يحافظ على استمرار العلاقة سليمة.

هل الحديث بين الأزواج والزوجات دونما مراعاة لمشاعر بعضهم يضمن مزيداً من الحميمية؟

هل يظل الأب/الأم قريباً من الطفل حينما يسمح الأب/الأم لنفسه أن يصرخ

فى وجه الطفل؟

إطلاقاً. يخلق عدم الاحترام هذا مسافة من التباعد إذ يحو أدمية الإنسان، ويسحق المشاعر مخلفاً وراثة الخزي والالام. وعلى العكس تماماً فالحديث الذى يكتنفه الاحترام والتقدير يعزز تنامى الحب، حيث يظهر أفضل الجوانب لدى كل من المتحدث والمستمع.

### القاعدة الثانية: نبذة صوت لطيفة دمة:

أه، هذا هو تحدى العمر! التحدث بنبرة هادئة، لطيفة هو إحدى السمات المميزة للاحترام. أما الصراخ، فعلى النقيض، إنه السمة المميزة لعدم الاحترام ونحن نرغب أن نستطيع أن نقول لأبنائنا أننا لا أصرخ فى وجهك، من فضلك لا تصرخ فى وجهى.

إذا لم تصل بعد إلى هذه المرحلة من كبح جماح النفس، لا تيأس، استمع إلى صوت ضمير الأب/الأم الحنون داخلك سيقول إنك تعمل جاهداً على تنفيذ هذا - رائع! لماذا لا نجعل هذا مشروعاً أسرياً؟ يمكنك أن تخبر أطفالك أن بإمكان كل فرد من أفراد العائلة تطوير ذاته فى هذا الصدد، وأنت ترغب فى أن يمدوا هم لك يد العون. وإذا ثابرت فى تحسين أسلوبك سوف ينخفض صوتك تدريجياً. سيعتريك شعور أفضل، وكذلك الأبناء. أنت أب/أم عظيم. إننى أشعر بالفخر بك لبدك قصارى جهدك.

ليس من المطلوب منك أن تكون مثالياً لتعلم هذه القاعدة لأبنائك بل يجب عليك أن تظهر تقديرك البالغ لهذا المبدأ، وتوضح قابليتك للتعديل والإصلاح. علم أطفالك أن يقوموا أسلوب حديثهم معك بطريقة محترمة مهذبة، فعلى سبيل المثال يمكنهم القول والذى أصبح أنك تتكلم بصوت مرتفع جداً الآن؟ أو مثلاً أماء، كان هذا صوتاً مرتفعاً الذى تحدثت به إلينا الآن، أليس كذلك؟.

إن التحدث بنبرة صوت دمة لا يمثل تحدياً لى منا حينما تسير الأمور بشكل

طبيعى. حينما يطلب الطفل من أمه كعكة وتعطيه الأم واحدة، فسيكون من اليسير جداً أن يقول "شكراً لك" بصوت لطيف عذب - حينما يحصل الشاب أو الشابة على إذن بالخروج والسهرة خارج المنزل لوقت متأخر نوعاً، لن تكون هناك مشكلة فى أن يقول "شكراً" بدمائة وأدب. أما التحدى الحقيقى فيظهر حينما يقول الأب/الأم "لا".

دعونا نبتعد عن الموضوع الأساسى لنكتشف طريقة لتقليل التحدى الذى توجده كلمة "لا". من المجدى أن نقلل من استخدام كلمة "لا" قدر الإمكان. يمكن للآباء/الأمهات تجنب استخدام كلمة "لا" طوال الوقت. قل دائماً "نعم" كلما تسنى لك هذا وحتى حينما لا يكون هذا ممكناً، حاول أيضاً أن تتجنب استخدام كلمة "لا" مع حرصك الشديد على أن تبدو متعاطفاً عن طريق قول تعليق حساس من جانبك. وإليك بعض الأمثلة على ذلك:

الطفل : هل لى أن أخذ كعكة؟

الأم : نعم، عند التحلية.

الطفلة : هل يمكن أن تكون لى دراجة بعجلتين؟

الأب : نعم عند بلوغك السادسة.

الطفل : هل يمكن أن تشتري لى حبوب القمح المحلاة بالسكر؟

الأم : أه، تبدو شهية للغاية، أليس كذلك؟ لكن للأسف ليست جيدة للأسنان.

المراهق : هل لى أن أخذ السيارة الليلة؟

الأب : كنت أتمنى أن أعطيها لك، لكن لسوء الحظ أحتاجها لكى أذهب للمزاد.

لماذا يجب أن تلف وتبور؟ لماذا لا تقول لا؟ حسناً، جرب المسألة على نفسك ولنقل إنك قد راودتك فكرة الخروج مع زوجك لتناول العشاء خارج المنزل. أى من المحادثتين التاليتين ستروق لك؟

أنت: عزيزى، هل تود أن تخرج لتناول العشاء الليلة؟

## الزوجة: لا.

أو

أنت: عزيزي هل تود أن تخرج لتناول العشاء الليلة؟

الزوجة: ياله من عرض مغرٍ! إننى أتوق شوقاً إلى ذلك، إلا أننى متعبة للغاية. هل

يمكن أن نبقى فى المنزل الليلة؟

أى من تلك الحادتين تُعد حجر زاوية فى بناء العلاقة الزوجية الجيدة؟ وأى منهما لها تأثير عكسى فى العلاقة؟ تذكروا أن كل حوار أو اتصال بينك وبين شريك/أو شريكة حياتكم، وبينكم وبين أبنائكم من شأنه أن يقوى أو يضعف العلاقة. حقاً، فإن كلمة "لا" ليست نوعاً بشعاً من أنواع التواصل. إذ إنها لا تتم عن سوء المعاملة أو حتى عدم الاحترام. لكن فلنتخيل تكرارها المستمر فى حياتنا الزوجية. فالكلمات الجارحة أو حتى السلبية لها مفعول قطرات المطر المتساقطة فوق الحجر، فهي تساعد على تآكله بشكل بطيء حتى وإن بدا يوماً فى غاية الصلابة. هناك العديد من حالات الطلاق تحدث نتيجة لهذا النوع البطيء من تآكل العلاقة، أكثر من أى سبب آخر. أما الكلمات الإيجابية، فعلى النقيض من ذلك تماماً، إذ تعد غذاءً للروح وإذكاءً للنفس، وتشرح القلب وتشفى الوجدان وتمس كل من حولنا. فالكلمات الإيجابية تبني -كلمة تلو الأخرى- الصرح الأسرى العظيم الذى يكتنفه السلام والطمأنينة. وحتى إذا استلزم الأمر بعض الكلمات الزائدة لكى تكون ما يسمى به مجموعة "نعم" التى هى فى حقيقتها "لا"، فإن هذا المجهود سيكون له مردود رائع على تحسين العلاقات الأسرية بشكل عام.

وعلى الرغم من الجهود المضحنية يمكن للأب/الأم معرفة أن الطفل يعلم جيداً الرفض المضمّر فى الإجابة ولا يعجبه ذلك. ويرغب الأب/الأم فى مساعدة الطفل أن يتعامل مع خيبة أمله وإحباطه وغضبه بصورة لائقة. ويُعد هذا أساسياً لسعادته على المدى الطويل، حيث سيواجه العديد من الإحباطات والإخفاقات فى حياته.

وعندما يعرف الإنسان كيفية التعامل مع مشاعره والتعبير عنها فسيظل دائماً محاطاً بالحب والمساندة طوال عمره. وإذا افتقر إلى هذه المهارة فسيضع نفسه في مخاطر عاطفية جسيمة.

هناك فائدة عظيمة تعود على الإنسان من اكتساب هذه المهارة، أى النمو الهائل للقدرة على ضبط النفس. حينما يتمكن كل من الأطفال والآباء والأمهات من كبح جماح ألسنتهم فى لحظات الغضب، سيتمكنون بذلك من ترويض "الطفل الجامح" داخلهم، هذا الطفل الذى لا يتعدى عمره عامين ولا يستطيع التحكم فى انفعالاته، يصرخ ويهمل ويرعد ويزيد. وقد يورطنا هذا "الطفل الجامح" داخلنا فى مشاكل عديدة طوال حياتنا، إذا لم نتعلم من إقامة علاقة صحية معه. يوجد العديد من الرجال والنساء البالغين يصرخون ويرعدون ويزيدون بأسلوب طفل عنيد متمرد يبلغ من العمر عامين، ويحدث هذا حينما لا تسير الأمور وفق هواهم فى العمل أو فى البيت أو فى الطريق أو فى غيرها من الأماكن. لم يتمكن هؤلاء من تعلم كيفية التعامل مع ذاك الطفل المتمرد داخلهم، ومن ثم فهم غالباً يعانون مشاكل جسيمة فى علاقاتهم من جراء هذا.

محاولة الاستمرار فى تنمية دور الأب/الأم الحنون داخلك هى أحد سبل إقامة علاقة صحية مع "الطفل المتمرد" داخلك. افترضى أن طفلك ذا الأعوام الستة يرفض الذهاب إلى سريره والخلود إلى النوم. وقد مر عليك يوم عصيب فى العمل ولم تتمكنى بعد من وضع خطة فعالة بشأن هذا الموضوع. يجرى الطفل منك فى أرجاء البيت، فيما تشعرين بالعجز والإرهاق والغضب. و"الطفل المتمرد" داخلك على وشك أن يطلق لنفسه العنان، حينئذ تأتى الأم الحنون داخلك لإنقاذ الموقف: "اجلسى. تنفسى ببطء. استرخى. قولى سوف أقوم بإعداد كوب من الشاي الأخضر فى دقيقة واحدة. هذه ليست حالة طارئة. دعيه يسهر حتى الثانية صباحاً هذه الليلة. أنا وأنت سوف نقوم بوضع خطة تربوية لتقويم هذا السلوك، وفى غضون أسبوع سيخلد للنوم فى الثامنة مساءً. تجاهيله الآن. فكرى فى الكتاب

الذى كنت تودين قراة الليلة. اذهبي إلى حجرتك. أغلقى الباب وغطى نفسك جيداً. ضعى قطعاً فى أنفك، إذا كانت الضجة تزعجك. اعتنى بنفسك. سنحل المشكلة معاً. هدنى من روعك وتنفسى. هذا قد يساعدك، لكن هل يساعد أطفالك؟ ستساعدين أطفالك أيضاً. حين تهدئين من روعك وأنت محبطة وغاضبة فانت تقدمين لهم نموذجاً فعالاً للتحكم فى المشاعر وضبط النفس. إلى جانب هذا النموذج الهادئ الذى تضربينه لأطفالك، فإن عدم خوفك من المشاعر السلبية التى تعترهم وتربيتك الحازمة، المهذبة سيساعدهم على التحكم فى "الطفل المتمرد" داخلهم وفى كل مرة يحاول هذا الطفل الخروج إلى حيز الوجود تبدئين فى السيطرة عليه وترويضه وهكذا، فحينما يتصارع الأطفال مع المشاعر المعبدة ستوفرين التوجيه والدعم العاطفى. ونتيجة لكل هذا سوف تصبحين يوماً الأم الحنون داخلهم سيرن صوتك فى أذانهم حينما يعتركون الحياة، سيصبح صوتك العذب المشجع والموجه بالنسبة لهم".

والآن فلنلق نظرة على عملية تعليم الأطفال ضبط النفس والقدرة على التحدث باحترام، مهما تكن المشاعر التى تعتمل داخلهم.

### كيفية تعليم التحدث باحترام

هناك خمس خطوات لتعليم هذا الأسلوب. وتندرج هذه الخطوات حسب معدل تعلم الطفل على مدار أسابيع أو على الأرجح شهور. وبعد ذلك تعزز هذه الخطوات على مدار عشرين عاماً. ومن ثم خذى وقتك وتمهلى فى هذه العملية. نحن لا نسعى وراء السرعة لكن وراء اكتساب مهارة تنوم مدى الحياة فنكرى أنك قد تكونين فى بداية التعلم. كونى صبورة مع الجميع.

١- نبدأ بتعليم القاعدتين الأساسيتين فى الكلام: "اطلب ولا تأمر" وتحدث بنبرة صوت محبة".

نبدأ فى تعليم هاتين القاعدتين فى "لحظة تربية"، اللحظة التى يكون فيها



الأب/الأم وكذلك الطفل في حالة هدوء واسترخاء وسعادة. قد تكون هي لحظة الجلوس لتناول العشاء أو لحظة الذهاب إلى الفراش، أو لحظة قراءة حكاية قبل النوم أو أي وقت هادئ آخر وهذه نقيض اللحظة التي يكون فيها كل من الأب/الأم والطفل في حالة هياج أو صراخ، أو انزعاج، أو غضب أو هستيريا أو رفض أو تعاسة وغيظ وإرهاق أو مرض، لا يجوز تعليم أي شيء في هذه اللحظات. نحاول أثناء الدرس أن نكون مبتهجين وجعل التعلم متعة ومرحاً وإثارة مُطعماً بالعديد من نماذج وقصص من واقع الحياة توضح الاستخدام السليم وغير السليم لتلك القواعد. يمكننا، بالنسبة للأطفال الصغار استخدام العرائس واللعب أو التمثيل لتوضيح وجهة نظرنا. نوضح الفرق بين الأسلوب الصحيح وغير الصحيح دائماً بحيث يتمكن الطفل من استيعاب ما يُطلب منه. على سبيل المثال، نحاول أن نخلق حواراً يجيب فيه الأب / الأم إجابة بالنفي على طلب الطفلة "بابا، من فضلك هل يمكن أن توصلني إلى بيت صديقتي؟" أنا أسف يا حبيبتي، فلدي الكثير من الأعمال لا بد أن أنجزها الآن". اجعل الطفلة تجيب بطريقة خاطئة حيال هذا الرفض باستخدام العرائس أو أسلوب السرد القصصي، لكنني في أمس الحاجة إلى الذهاب! لا بد أن توصلني! ثم نجعل الطفلة تجيب إجابة صحيحة "بابا، إن هذا الأمر هام جداً بالنسبة لي. هل هناك طريقة تستطيع من خلالها أن توصلني؟" ثم نطلب من الطفلة أن تجيب الإجابة الصحيحة وإجابات أخرى خاطئة للحوارات التي تقوم بتأليفها وتمثيلها.

مع الأطفال الأكبر سناً، والمراهقين نحاول أن نفعل هذا ببطء وحذر. لا يمكننا أن نفرض هذه المتطلبات فجأة على هذه الفئة العمرية. نحاول أن نعرض وجهة نظرنا بأسلوب لطيف محب ونركز على نقاط الفائدة التي ستعم على الجميع. فإذا وجدنا منهم رغبة في التعاون نشرّكهم معنا في عملية التمثيل. وإذا لم نجد منهم رغبة في ذلك، نخبرهم ببساطة أننا سنحاول اتباع هذه التعليمات أثناء التحدث معهم وأننا سنقدر مساعدتهم لنا في هذا الشأن.

## ٢- نقوم بالتدريب العاطفى ثم نقوم بتذكير الطفل بضرورة اتباع القواعد:

يمكن اتباع هذه الاستراتيجية بعد إكمال تعليم الطفل القاعدتين المتعلقتين بالتحدث باحترام. إذ يمكن استخدام هذه الاستراتيجية فى التوقيت الذى يتحدث فيه الطفل بأسلوب غير مهذب بالفعل. ويعتمد هذا على مدى غضب الطفل، ومن ثم فإن الاستجابة قد تنأتى على النحو التالى: التدريب العاطفى، ثم الانتظار حتى يهدأ الطفل (مهما يكن عدد الدقائق أو الساعات التى قد تستغرقها عملية الهدوء هذه) ثم يأتى أخيراً تذكير الطفل بالقاعدتين. على سبيل المثال، افترضى أيتها الأم أن طفلك البالغة من العمر سبع سنوات ترغب فى النزول واللعب فى حوش المنزل، بيد أنك قد أخبرتها أن موعد العشاء قد حان. يعلو صوتها وتصرخ قائلة إنك لا تسمحين لها أبداً بأن تفعل ما يحلو لها وإنك شريرة! تجيبين أنت بطريقة التدريب العاطفى قائلة: "إننى فى قمة الغضب لعدم سماحى لك بالنزول - وأنت لا تحبين هذا على الإطلاق وتشعرين أننى شريرة جداً". يمكن أن يحدث أمران. إما أن تتصاعد مشاعر الطفلة، وهى نتيجة متوقعة لتقديرك لمشاعرها، وهذا حقاً شيء جيد، يفتح الباب على مصراعيه ويستقبل المشاعر ويرحب بها. يخرج فيض من المشاعر. وانطلاق المشاعر هذا يمنع تراكم التوتر المريض للمشاعر الضغط والرفض. وإذا حدث ذلك وأنت على وعى تام بمشاعر طفلك، استمرى فى وصف هذه المشاعر وتسميتها. حتى تتعب الابنة من التعبير عن تلك المشاعر، وإذا بقيت فى حالة ثورة عارمة واصلى الحديث بقولك إنك تجدين صعوبة فى تخطى كل هذا الآن. اتركى الأمر هكذا ولو لعدة ساعات إذا اقتضت الضرورة ذلك. وبعدها فى نفس اليوم، وحين تهدأ تماماً، عاودى فتح الموضوع مذكراً إياها بالأسلوب الأمثل للرد، وبالأمثلة التى أوردتها لها من قبل وكذلك بقاعدتى الحديث المهذب. ثم اطلبي منها أن تقول ما كان يجب عليها قوله من قبل فى نفس اليوم. إذا استجابت لك، أغدق عليها الثناء أو امتحنيها مكافأة مقابل هذا.

والشيء الآخر الذى يمكن أن يحدث بعد أن تذكري المشاعر وتسميها هو أن

تهذا الطفلة. وهذا يحدث حينما تكون المشاعر موضع ترحيب منذ أمد طويل ويتيح القضاء على أية مشاعر رفض داخلية. وإذا حدث هذا قومي بالخطوة التذكيرية بعد ذلك - ذكرى الطفلة بالأمثلة والقواعد موضحة لها ما كان يجب قوله عند تلقى إجابة بالنفى. على سبيل المثال، كان من اللائق أن تقول البنت الصغيرة شيئاً من قبيل 'لكن يا أماء، هل أستطيع أن أنزل وألعب فى حوش البيت وأعود ريثما تعدين العشاء؟ سألعب فى حوش المنزل وسأنتبه لصوتك حين تتأدنى'. اطلبى من الطفلة أن تقول هذه الكلمات. وإذا تعاونت اغمرىها بعبارات الإطراء وأخبريها أنها طالما طلبت هذا بأسلوب محترم مهذب فإنك ستجعلينها تلعب فى نهاية الأمر. وهذا فى مقابل تحدثها معك بأدب. ومن الممكن أن تمنحى طفلك ما يسمى بعرض الشهر التمهيدي المجانى 'للتحدث باحترام'. وفى هذا العرض، فإن أى طلب يتم طرحه بشكل محترم (فيما عدا الطلب المبالغ فيه أو الذى لا يمكن الانصياع له) سيتم الموافقة عليه وذلك خلال الشهر الأول من تعلم القاعدتين. يدفع هذا الأطفال إلى التحدث باحترام إليك بعض المحادثات الأخرى 'للمرحلة التذكيرية'.

الطفل: لا تساعدنى فى كتابة التقرير المطلوب من الكتاب سوف أقوم بذلك بنفسى.

الاب: أه... أنت ترغب فى أن تقوم بهذا بنفسك؟ هل تتذكر القواعد التى تعلمناها بشأن طلب الأشياء. اطلب ولا تأمر؟ هل يمكنك أن تصيغ رغبتك بأسلوب الطلب؟

الطفل: أنا لا أكل هذا.

الأم: أرى أنك لا تحب القرنبيط. هل تتذكر ما كان يجب عليك قوله؟ هل يمكنك أن تجرب قول هذا بأسلوب مهذب من فضلك؟

الطفل: أنا لن أكل هذا!

الأم: حقاً لن تاكله؟ هل تتذكر ما كان من المفترض أن تقولوه؟ جرب أن تضع جملة كهذه 'أمى، هل تمانعين ألا أكل القرنبيط؟'.

الطفلة: هذه ليست الطريقة لعمل هذا، يا أبي!

الأب: آه، لقد فهم أبوك الموضوع بصورة خاطئة، هل تتذكرين كيف لطفلتى الصغيرة أن تخبر أباها أنه يقوم بعمل شيء خاطئ؟ تذكرى... بابا! يمكن أن تكون ارتكبت خطأ؟ هل يمكنك أن تقولى هذا لو سمحت.

من كل ما سبق من أمثلة، يقدم الأب/الأم التفهم، أو التدريب ثم يُذكر الطفل بالقاعدتين، ثم يطلب من الطفل أن يقول العبارة بأسلوب محترم مهذب. إذ إنه من المهم جداً أن يتدرب الطفل على التحدث بأسلوب مهذب. وحينما ينتهى من التدريب على قول العبارة، يجب على الأب / الأم أن يمتدحه ويثنى عليه، ويُسمى هذا السلوك ويقدم مكافأة فى المقابل إذا أمكن. يمكن أن يكون المديح كالتالى "هايل! تبدين فى غاية التهذيب الآن! أعتقد أننى سأبعد هذا القريبى" وهذا الأسلوب هو أحد أوجه أسلوب "التعليق، التسمية، المكافأة" ستنتهى فى نهاية الأمر، فترة "عرض الشهر التمهيدي المجانى". وعند هذه النقطة لن يكون لازماً على الأب/الأم إسعاد الطفل حتى لو كان الطفل يطلب الطلب بشكل مهذب. وحينما تكون الإجابة "لا" سيكون هاماً للغاية أن يجمع الأب/الأم استراتيجيات عدم الجدل بجانب الخطوات الخمس الخاصة بتعليم التحدث بأسلوب لائق ومحترم. سيعتمد رد فعل الأب/الأم على السلوك غير المهذب من قِبَل الطفل بشكل واضح على الخطوة التى نعمل آنذاك على اتباعها. وفى الخطوة رقم ٢ "التذكير" يمكن للحوار أن يسير على هذا النحو.

### الجولة الأولى:

الطفل: هل يمكن أن ألعب فى الخارج مدة أطول؟

الأب: معنى أفكارى فى الأمر لا أنا أسف، يا كريم - لقد حان وقت النوم لقد سهرت ليالٍ أكثر من اللازم هذا الأسبوع.

### الجولة الثانية:

الطفل: لا لا لا لا! الجميع بالخارج!

الأب: أه، ياله من إحباط! الجميع مازالوا بالخارج وأنت عليك أن تعود إلى البيت، ياله من شيء قاس للغاية، هل تتذكر كيف تقول هذا بصوت هادئ هكذا، أبي، هل يجوز أن يكون الجميع بالخارج إلا أنا من فضلك هل يمكنك أن تقول هذا بطريقة مهنية؟

#### الجولة الثالثة:

الطفل: أبي، هل يجوز أن يكون الجميع بالخارج إلا أنا

الأب: لقد قلت هذا بأسلوب جميل، يا كريم! نعم يا حبيبي أعتقد أن الجميع بالخارج، لكن للأسف، إنني أرغب في أن تعود إلى البيت حتى تنام في موعدك.

إذا بدأ الطفل في البكاء عند هذه النقطة، يصمت الأب ولا يقول شيئاً إطلاقاً. لقد وجه الأب نقداً أثناء الحوار (حينما صحح الطفل أسلوب الحديث غير المهذب)، ولا يمكن أن يكون أكثر سلبية. وإلى جانب هذا، يُعدّ إنهاء الحديث بعد الإجابة الثانية أمراً ثابتاً في أسلوب "عدم الجدال". وفي نهاية الأمر فإن الرد على صراخ الطفل قد يؤكد حدوث سلوك سيئ. وعند هذه المرحلة يقوم الأب بإدخال الطفل برفق داخل المنزل. وإذا رفض الطفل بالفعل الدخول، حينها يستخدم الأب قاعدة 2X، وينتقل إلى الخطوة رقم ٢ (بما أن طلب الأب - الخطوة رقم ١) - قد تم توجيهه بالفعل). ولزيد من الإيضاح، سنستكمل الحوار لتبين كيفية التعامل مع حالة الطفل غير المتعاون.

#### الجولة الرابعة:

الطفل: لكنني طلبت منك بطريقة لطيفة! وقلت إنه يمكنني المكوث بالخارج لمدة أطول إذا طلبت منك بأدب.

يصمت الأب ولا يعطى أية إجابة، ويفتح الباب على مصراعيه أمام الطفل.

#### الجولة الخامسة:

الطفل: لن أدخل! لقد قلت إنني قد أستطيع البقاء في الخارج لمدة أطول إذا

طلبت هذا بأب.

الأب: سأعد حتى خمسة وإذا لم تدخل البيت حينما أصل إلى خمسة، سأدخل البيت ولن يسمح لك باللعب خارج البيت بعد عودتك من المدرسة غداً.

إذا اختار الأب أن يتعامل مع الموقف بهذا الأسلوب يمكن للطفل "تظرياً" أن يبقى في الخارج حتى منتصف الليل. لا يطلب الأب ثانياً من الابن أن يدخل، والأب الذي يرى أن طفله يمكن أن يبقى في الخارج طوال هذا الوقت لا يطبق قاعدة 2X بهذا الشكل.

والأفضل أن يجعل الأب الطفل المتمرد الذي لا يمكن السيطرة عليه يدخل إلى المنزل ثم يعاقبه بعواقب سلبية لإجباره على الدخول بهذه الطريقة. وهذا يعني ببساطة، تبعاً لعمر الطفل وحجمه، أن يسحب الأب من يده ليدخله إلى المنزل.

وعادة ما تحدث الأحاديث من هذا القبيل مع الأطفال الصغار نوعاً. بيد أن هذا النوع من الأحاديث يمكن أن يتم مع المراهق الذي طلب إذنًا بأخذ السيارة وقبول طلبه بالرفض. يمكن أن يقرر المراهق أن يأخذ السيارة دون إذن الأم مثلاً. ويمكن للخطوة الثانية أن تكون شيئاً من هذا القبيل "إذا أخذت السيارة دون إذن، سأصادر السيارة ولن يُسمح لك بأخذ المفاتيح طوال الصيف". وهنا تعاقب الأم المراهق عقاباً بمستوى "كارت الطرد من الملعب"، وهذا كرد فعل على التجاهر الشديد لسلطة الأم من قبل المراهق.

### ٣- التدريب العاطفي ثم الحزم

يمكننا أن نبدأ بهذه الخطوة بعد أسبوع أو اثنين من "خطوة التذكير" حينما يرتكب الطفل خطأ في اختيار الكلمات أو نبهة الصوت، نقوم بالتدريب العاطفي. إذا كان هناك غضب ما، وإذا كان الطفل هادئاً بقدر، نقوم باتخاذ خطوة الحزم. الحزم عبارة عن تلميح بسيط قصير. هذا مثال على استخدام عبارة الحزم الخاصة بنبهة الصوت.

يرفض الطفل رفضاً باتاً أن يذهب إلى ميعاد"الدروس الخصوصية". إننى أكره هذه المؤسسة! أكرهها! لن أذهب. مستحيل أن أذهب". تبدأ الأم أولاً بالتدريب العاطفى، وتحاول حل المشكلة. "إننى أسمعك. فأتت تكره هذه المؤسسة ولا ترغب أبداً فى الذهاب. المشكلة تكمن فى أننا حددنا موعداً الآن ولا بد أن نذهب. يمكننا أن تشتري بعض الحلوى فى الطريق، على الأقل لن تكون تجربة فى غاية السوء تماماً. هل سيساعد هذا فى حل الأزمة؟ حسناً. ثم تنتقل الأم إلى الحزم. يا صغبرى «تذكر نبرة الصوت»، ما رأيك لو جريت أن تقول هذا مرة أخرى؟ لنحرص دائماً على أن يتعلم الطفل على تصحيح طريقة كلامه.

وفى مرحلة الحزم، يكون الطفل قد تعرف على أسلوب الحديث المذهب. وبما أن الأب / الأم قد قضى أسابيع فى مرحلتى "التعليم والتذكير"، فلن يكون هذا ضرورياً للأب بالنسبة لمرحلة التدريب العاطفى، وخاصة إذا كانت مشاعر الطفل هادئة، يمكن للأب / للأم أن بحث دون تدريب عاطفى. فعلى سبيل المثال، نفترض أن الطفل يقف أمام باب التلاجة فاتحاً إياه، ويشكو بصوت عالٍ قائلاً "لا يوجد أبداً أى شىء يمكن أن يؤكل فى هذا البيت!" إذا كان الطفل محبطاً باعتدال، وليس فى حالة هستيرية. بالفعل يمكن للأم مثلاً أن تستغنى عن مسألة التدريب العاطفى وتحته قائلة "ماذا كان السؤال يا حبيبى؟" وعلى أحسن تقدير سيرد "ماما حبيبتى هناك نقص فى الغذاء فى منزلنا" ويسعادة تجيب الأم "يا روح قلبى، لقد طلبت بطريقة جميلة فى غاية التهذيب! ولهذا فقط سوف أشتري لك ما ترغب - أنت تأمر فقط ونحن ننفذ!" (قليل من المرح يلطف الجو ويفيد الجميع).

واليك بعض الحوارات الخاصة بمرحلة التدريب العاطفى مضافاً إليها الحزم .  
السطر الأول يقوله لطفل يستشيط غضباً، والثانى نقوله أم هادئة وناضجة ورائعة.  
وهنا يتجلى الحزم فى أبهى صوره:

**الطفل: لا أفهم ماذا تعنين!**

**الأم: أرى أنك محبط للغاية. هل يمكنك من فضلك الحفاظ على نبرة صوت**

مهذبة؟

الطفل: لن أحافظ على شيء!

الأم: أنت فعلاً لا ترغب في الذهاب. اعتقد أنك نسيت أن تصيغ السؤال بشكل لطيف. هل يمكنك أن تحاول ثانية؟

الطفل: أريد كاتشاب!

الأم: أه، أنت تريد أن تحصل على الكاتشاب اللذيذ، اليس كذلك؟ جرب أن تقول هذا بنفس الطريقة "مامي هل يمكن أن أحصل على بعض الكاتشاب من فضلك" (هذا هو أسلوب الحزم، أن تنطق بذات الكلمات التي يجب على الطفل استخدامها).

الطفل: أريد الكاتشاب

الأم: من فضلك اطلب ولا تأمر.

الطفل: لن أقول!

الأم: نبرة الصوت؟

يمكننا أن نرى في الأمثلة السابقة، أن الطفل في بعض الأحيان يخالف بعض القواعد الخاصة بطريقة الحديث المهذب - قد يعلو صوته أو حتى صراخه. وعادة ما يكون من الصواب أن نصصح واحداً فقط من الأخطاء في هذه المراحل الأولية من التدريب. وبعد مرور بعض الأسابيع. حينما يتعلم الطفل المطلوب، يكون من المناسب استخدام أسلوب الحزم، ويشمل تصحيح خطأ الكلام، ونبرة الصوت معاً. فعلى سبيل المثال:

- "من فضلك اطلب هذا بأسلوب أكثر احتراماً".

- "التحدث بطريقة مهذبة من فضلك".

- "من فضلك حاول أن تقول هذا بأسلوب مختلف".



”يُلبِّب“.

– ”هل يمكنك أن تحاول قول هذا بطريقة مختلفة؟“.

٤- سد الطريق:

. فى مراحل لاحقة تنتقل مرحلة التدريب العاطفى ومعها الحزم لتتحول إلى الحزم - دون تدريب عاطفى. بعبارة أخرى بعد مرور أسابيع، قد يختار الأب/الأم ألا يعترف بالإحباط وخيبة الأمل وغيرها من مشاعر الحزن. وبدلاً من كل هذا يعالج الحديث غير المهذب.

وهذه مقدمة للخطوة رقم ٤ وهى ”سد الطريق“. وعند الوصول إلى الخطوة الرابعة، لا يقوم الأب / الأم بالتدريب العاطفى، حتى وإن كان الطفل متضامناً للغاية. فقد استغرق الطفل وقتاً طويلاً فى التدريب على تنمية قدرته على الحديث بأسلوب لائق ومحترم - من الجائز لعدة شهور - وهو يعلم الآن ما هو متوقع منه. وهنا يبدأ الأب/الأم فى تعليم مفهوم جوهرى، أى أنه بغض النظر عن مدى غضب الطفل، فمن غير المسموح له معاملة الآخرين بشكل يفتقر إلى الاحترام، فإن الإرهاق والإحباط والغضب وصعوبة أحداث حياتنا اليومية والألم والضنط العصبى والجيئات الرديئة المتوارثة وما إلى ذلك من أسباب لا يعطينا الحق فى إيذاء أى شخص عاطفياً. وحينما يتم إغلاق أى مجال للتواصل الذى قد يفتقر إلى الاحترام، يمكن للأب/ الأم تعليم الطفل كيف يصبح شخصاً يمكن الاعتماد عليه. تصبح تلك مسئولية الطفل وحده من الآن فصاعداً، وعليه أن يحاول التحكم فى مزاجه العصبى بنجاح بدرجة تتيج له أن يظل محترماً. يجب أن يفكر قبل أن يتكلم. وهذا ما يعنيه تعبير ”ضبط النفس“. أى كانت المشاعر التى تعتريه، فلا بد له أن يتذكر من هو ومع من يتكلم. كما أنه من الضرورى أيضاً أن يتم استكمال الخطوات الأولى والثانية والثالثة بنجاح قبل العمل على الخطوة الرابعة. يمكن القول إن الأشخاص الذين يقومون بسد الطريق على المناقشات غير المهذبة مع الطفل (أو مع الزوج/الزوجة) قبل استكمال الخطوات الثلاث الأولى أنهم يسدون الطريق أمام

التواصل والحوار. من ثم، يتركزون الانطباع بأنهم غير مهتمين أو قساة. في الخطوة الرابعة، وحالما يبدأ الطفل بالتحدث بأسلوب غير لائق يسد الأب/الأم باب الحوار بعبارة واحدة. وإليك بعض الأمثلة على هذه العبارات:

- عفواً؟
- أستمحك عذراً؟
- هل تود أن تعيد ما قلته ثانية بنبرة صوت أخرى؟
- هل ترغب في أن تحاول أن تسأل بطريقة مناسبة؟
- هل تود أن تحاول قول هذا ثانية؟
- أسف، أود أن أسمعك تقول لي هذا بطريقة محترمة. حين تستطيع تعال. ساكنون بالخارج.
- هل تتحدث إليّ؟
- لا يمكن سماعك وأنت تصيح هكذا.
- إنني لن أستجيب لمطالبك ما لم تُعد صياغتها بأسلوب مناسب.
- أنا لا أتعامل بأسلوب الإساءة اللفظية.
- هذه ليست طريقة الطلب.

لاحظ أن الأب / الأم لا يقوم بآية تفسيرات لقواعد الحديث بأدب، ولا يحاول أن يفهم الطفل ويوصل إليه الرسالة أو أن يوحى بأى شعور بالتقدير لأحاسيس الطفل عند هذه المرحلة يكون للأب / للأم هدف واحد: أن ينهى الحديث غير اللائق.

#### ٥- استخدام قاعدة 2x :

يمكن أن يصل الأب/الأم مع الطفل عند الخطوة الرابعة إلى منطقة مسدودة. يطلب الطفل فيها ما يريده بطريقة خاطئة، فيقول الأب/الأم "عفواً؟" ويصحح الطفل نفسه هذا جائز ومقبول لفترة، ولكن ليس بصفة دائمة. الهدف هو ألا يتحدث الطفل

بأسلوب غير محترم على الإطلاق. بعد بضعة أسابيع أو شهر من تنفيذ الخطوة الرابعة، ننتقل إلى الخطوة الخامسة - قاعدة 2X. يقول الأب / الأم شيئاً من هذا القبيل:

لقد حاولنا كثيراً والفترة طويلة أن نتعلم كيف نتحدث بطريقة مهذبة. إننى أعلم جيداً أنك تعرف ما يجب أن يقال وإننى فخور بهذا التقدم. والآن لكى نسير معاً إلى آخر محطة فى هذه المهمة، فإننى أود أن أساعدك عن طريق بعض وسائل التصويب اللطيفة. ومن الآن فصاعداً حينما نقول شيئاً بهذه الطريقة التى تفتقر إلى الاحترام، أود أن تكتب "خطه عمل" - مقال صغير تقول فيه ما قلته وترى موطن الخطأ فيه، ما كان يجب أن يقال وما تتوى فعله لتساعد نفسك على تطبيق هذه القواعد فى المستقبل إن شاء الله. ولن يستغرق هذا سوى خمس دقائق. وحينما نستخدم قاعدة 2X، علينا أن نختار الغرامة التى توازى الإنذار فى الملعب. وفكرة "خطه العمل" هى مجرد غرامة ممكنة. يمكنك أن تستخدم كتابة سطور معينة أو مقالات، أو حرماناً من مشاهدة التلفزيون أو الكمبيوتر أو ألعاب الفيديو وغيرها، أو الذهاب إلى النوم مبكراً، أو وقتاً مستقطعاً للوقوف فى الركن أو غيرها من عقوبات الأفعال السيئة.

واختصاراً لما سلف ذكره، هناك خمس خطوات للوصول إلى التحدث باحترام.

الخطوة الأولى: تعليم قاعدتى التحدث باحترام.

الخطوة الثانية: التدريب العاطفى والتذكير.

الخطوة الثالثة: التدريب العاطفى والحزم.

الخطوة الرابعة: إغلاق باب المناقشة.

الخطوة الخامسة: تطبيق قاعدة 2X.

ما سبب استخدام هذه الطريقة الطويلة المتعبة لتعليم الحديث المحترم؟

يعتقد البعض أنه يجب علينا أن نتفاوض عن جميع المراحل. التى يحدث فيها

ما يسميه الرياضيون "التسخين" ونتجه مباشرة لتطبيق قاعدة 2x الأب / الأم الحنون داخلنا هي من تقاوم هذا النهج: انظر إلى نفسك، هل تتحدث/ تتحدثين دائماً باحترام لدى شعورك بالآلم، والتوتر والضغط، وأنت على حافة الانهيار، إذا كنت تفعلين ذلك، أراهن أن أولادك سيفعلون ذلك أيضاً. لكن، فلنفترض أنه تحت وطأة الضغط الشديد يتمرد "الطفل المتمرد" داخلك ويتسبب في أن تتكلمي بصوت أعلى مما ينبغي، ونبرة صوت غير مقبولة وأن تتلفظي بكلمات غير محببة، ألا تظني أنه من العدل أن تُمنَح أسبوعاً أو أسبوعين لتتقلعي عن هذه العادة التي اكتسبتها على مدار عمرك؟

وإلى جانب كون ذلك غير منصف، فإنه من المستحيل أن نكتسب القدرة على ضبط النفس بشكل كامل بهذه السرعة. من المؤكد أنه إذا تعرض أحدنا لصدمة كهربائية كلما تحدث بأسلوب سيئ فسيسرع هذا من الإقلاع عنه، وهذا لا يحدث إذا كنا نعلم طفلاً صغيراً أن يتحدث باحترام، بإمكاننا استخدام الخطوة الأولى والخامسة فقط، هذا لأن الوقت لم يتوفر للطفل الصغير لينمي عادات تخاطبية سيئة. أما أي شخص تعدى مرحلة تعلم المشي يكون قد اكتسب بالفعل نماذج كلامية مغروسة بعمق داخله. لذا علينا أن نحاول اتباع هذا الخط ببطء وهذوء وحب - فإن الأمر يستحق الانتظار.

### مهارات أخرى تدعم عملية تعليم الطفل:

#### ملكة العطاء

من أبرز المهارات التي تُبنى العلاقة بيننا وبين أطفالنا هي تعليم أولادنا العطاء. وملكة العطاء هي مقدرة تمنحهم إحساساً رائعاً بالرضا نتيجة ما يعطون للآخرين. فإذا ظل الآباء/ الأمهات يمنحون فقط بزعم أنهم يجدون متعتهم في هذا، فإنهم في واقع الأمر أنانيون، إذ يحرمون أبنائهم من لذة العطاء للآخرين. وفي العقود الأخيرة ساد أسلوب تربية يقضي بأن نفترض بشكل خاطئ، أننا لو منحنا أبنائنا

كل شيء، فإنهم سيمنحوننا كل شيء في المقابل ذات يوم. أما ما يحدث في واقع الأمر، فهو أن الطفل الذي يُمنَح فقط يتعلم أن يأخذ فقط ولا يعطي.

يتعلم ذلك الطفل أن وظيفته هي أن يأخذ فقط، يستقبل، ووظيفتنا أن نعطي. سوف يطلب المزيد والمزيد ويشكو أن ما نمنحه ليس كافياً، والخطأ حينئذ سيكون خطأنا. إذ إنه من واجبنا التربوي أن نعلم الطفل كيف يمنح. إذ إنها ليست مهارة طبيعية تخلق مع أولادنا والعطاء يساعدهم على تدعيم علاقة متينة قوية مع الأب/الأم.

### كيف تعلم العطاء

أخلق فرصاً للطفل لأن يمنح في إطار العائلة، والعائلة الأكبر وفي إطار المجتمع وإليك بعض الأفكار.

– احرص على أن يشارك طفلك في إعداد سفرة العشاء وتخليطها بعد ذلك منذ نعومة أظفاره – حتى من عمر أربعة أعوام. إذ يستطيع الطفل في هذه السن أن يحمل بعض الأشياء. إذ إنه من الأسهل تعليم مهارة مساعدة الغير للأطفال منذ سن ما قبل المدرسة، أكثر من تعليم المراهقين.

– وإذا لم تكن قد طلبت من طفلك المراهق أية مساعدة من قبل، كن حذراً عند طرح هذا الأسلوب الآن. أبداً بترو وبعبر وحنان، وخصه بفيض من الثناء والإعجاب وحاول ألا تستخدم أية تعليقات سلبية إطلاقاً.

– علم أطفالك كيفية إعداد الطعام في سن صغيرة يمكنك أن تبدأ بالأغذية الخفيفة مثل السنوتشات والمكرونات والبيض المخفوق، استدعي الأطفال حينما تحتاجين إلى تقشير البطاطس وعلمهم حتى كيفية استخدام الفرن، يجب أن يتمكن الأطفال من إعداد جزء من الوجبة الرئيسية، إذا لم تكن الوجبة بكملها، عند بلوغهم الثانية عشرة. ويساعد هذا الصغار على الشعور بالتحقق والنجاح والتمكن مما يقدمه ثقتهم بأنفسهم، يمكنهم أيضاً أن يكونوا عوناً حقيقياً للأسرة.

- علمى أطفالك صنع أو شراء هدايا أعياد الميلاد لكل فرد من أفراد العائلة.
- يمكن للطفل يبلغ من العمر ثلاثة أعوام أن يشغبط كارت معايدة. يمكن أن يستخدم الأطفال الكبار جزءاً من مصروفهم فى شراء أو صنع هذه الهدايا.
- علم أولادك أن يقوموا من مقاعدهم (فى الأتوبيس أو فى الحفلات أو فى ما شابه ذلك....) للكبار وخاصة كبار السن والسيدات الحوامل والمعاقين.
- علم أولادك أن يمنوا يد المساعدة لكبار السن حينما يقتضى الموقف ذلك (مثل مساعدة الكبار فى عبور الشارع، حمل الحقائب، وغيرها من المواقف).
- علم أولادك قطع ما يقومون به من نشاطات لتحية الأب/ الأم حين عودته إلى المنزل.
- تعليم الطفل رقة الأحاسيس.

والمهارة الأخرى الهامة التى تساعد على تدعيم العلاقة بين الآباء والأبناء والتى يجب أن يتعلمها الأبناء هى رقة الإحساس. يجب أن يكون الآباء حساسين تجاه مشاعر أبنائهم، وهذا مرادف للانتباه إلى مشاعر الأطفال والتعامل باحترام تجاه هذه المشاعر. يحتاج الأطفال أن يتمكنوا من فعل هذا. بعض الأطفال لديهم ملكات طبيعية لمراعاة شعور الآخرين ويعلمون جيداً ما يجب فعله فى مواقف معينة، بيد أن معظم الأطفال يحتاجون إلى المساعدة فى هذا الصدد. والتدريب العاطفى هو إحدى الطرق لتقديم المساعدة لهم. تظهر الإحصاءات التى يتم إجراؤها أن الأطفال الذين يخضعون للتدريب العاطفى بشكل منتظم يظهرون كثيراً من الحساسية لمشاعر الآخرين. والأداة الأخرى التى يمكن أن يستخدمها الآباء / الأمهات هى التعليم المباشر. ويقتضى التدريب على رقة المشاعر والتحدث للأطفال بما يجول فى نفسك من مشاعر وأحاسيس. وأن تظهر لهم كيفية احترام هذه المشاعر. وإليك بعض المواقف الشائعة:

- تتبادل الأم حديثاً مع صديقة لها. تقاطعها الطفلة الصغيرة ذات الخمسة

أعوام، وتسألها عن هذا أو ذاك، ويعد أن ترحل الصديقة تقول الأم للطفلة إنه من الصعب عليها الاستمتاع بالمحبة مع وجود كل هذه التشتتات. (من المهم جداً أن تقوم الأم بطلب الأطفال على أفراد لكي لا نخرجهم. وهذا في حد ذاته نموذج للحساسية). تعلم الأم ابتداء قاعدة الحساسية: لا تقاطعي الآخرين وهم يتحدثون ما لم يكن الأمر حالة طارئة. تستخدم الترتيب التدرجي لتعزيز الإيجابي، والبرمجة الإيجابية والمكافآت وذلك لمساعدة الطفل على النجاح في هذا الأمر.

ينخرط الأب والأم في مناقشة ما حول سيارة ما يفكرون في شرائها. يحب الأب موبيلاً معيناً ويفضل الأم نوعاً آخر. يأخذ الصغير جانب الأم (على الرغم من أن أحداً لم يستشره). حينما تذهب الأم، يأخذ الأب الصغير بجانبه ويفسر له أنه لا يعجبه أن ينحاز الصغير للأم / للأب ويخالف الأم نفس الشعور حينما ينحاز الصغير للأب. يعلم الأب الطفل قاعدة الحساسية. لا يجوز للطفل أن ينحاز إلى أي من الأبوين ضد الآخر. وهذه القاعدة تساعد بالفعل على الحد من النماذج الأسرية الفاشلة الخاصة بعمل "ثلاثيات تحالف" حينما يحترم الطفل أحد الأبوين ويهتقر الآخر.

- تظل الأم تعمل لساعات لتجهيز عشاء شهى لذيذ وغنى بالمواد الغذائية. وبينما هي تجهز العشاء يبدأ الأطفال في الأكل وحينما تجلس هي لتناول عشاءها، يكون الجميع قد فرغوا من طعامهم! تشرح الأم للأطفال أن هذا لا يشعروها بالرضا. فبدلاً من أن تشعر بأنها ملكة في منزلها، تحس وكأنها خادمة لا يهتم بها أحد. تعلم الأولاد قاعدة الحساسية الخاصة بالأكل مع الآخرين: يجب على الضيوف أن ينتظروا ولا ياكلوا حتى تبدأ مضيفتهم تناول طعامها، يجب أن ينتظر الأطفال حتى يبدأ الآباء في تناول طعامهم.

الآن يجلس أفراد العائلة لتناول الطعام معاً. يرغب الأب في أن يقص شيئاً مثيراً حدث له اليوم، لكنه يجد أن جميع الأولاد غادروا المائدة ولم يتبق أحد سوى الأم. يستدعي الأبناء ثانياً إلى المائدة ويشرح لهم الأب أنه لا يعجبه أن ينهض

### الجميع مفادين المائدة هكذا .

يعلمهم القواعد التي تخص الأطفال عند الجلوس إلى مائدة الأسرة: قل سلمت  
يذاك لمن طها هذا الطعام واستأثن في الانصراف.

يشرح الأب لصديقه إبراهيم كيف يعمل جهاز PDA. يلاحظ الطفل أن الأب  
قد أخطأ في الشرح. يقول بطريقة يعتقدها مهذبة. "عذراً يا أبى، هذا ليس صواباً.  
إن وظيفة B هي نقل البيانات. يشكر الأب الطفل على المعلومة. وحينما يرسل  
إبراهيم يأخذ الأب الطفل على انفراد ويشرح له أنه أخرج نوعاً ما حينما بين  
الصغير الخطأ. ومن ثم كان سيحس شعوراً أفضل لو أنه اكتشف الخطأ بنفسه،  
لأنه كان سيفعل هذا في غضون بضع دقائق. هنا يُعلم الأب الصغير أصول  
الحساسية. صمخ خطأ الأبوين فقط إذا كان الأمر غاية في الأهمية وحتى وقتها  
يجب أن يكون التصحيح في صورة سؤال أو عبارة مترددة. لا بأسلوب مباشر،  
وذلك حتى لا يقلل من شأن الأب أو الأم بآية صورة من الصور. فإذا كانت المعلومة  
التي يريد الصغير أن يوصلها حاسمة. كان يمكنه أن يحينها هكذا "عفواً يا أبى  
إننى لست متأكد من هذا لكننى أعتقد أننى تعلمت أن وظيفة B هي نقل البيانات.  
وبالطبع يمكن أن أكون مخطئاً" إن اتجاه إنكار الذات هو قمة مراعاة شعور  
الأخرين. فإن الطفل الذي يعرف كيف يفعل هذا سيصبح بلوماً سياسياً في أى موضع  
في الحياة.

### فوائد التدريب على الحساسية:

إن الآباء الذين يتكبدون عناء تعليم أبنائهم المهارات الشخصية في التعامل  
يساعدون أنفسهم ويساعدون أبنائهم ويدعمون العلاقة بين الآباء والأبناء حيث  
يكون من المستحيل أن يتحدثوا إلى أبنائهم بأسلوب خاطئ، أو يسينوا معاملتهم  
بصورة أو بأخرى. وسوف يكبر هؤلاء الأبناء ليصبحوا أناساً يحترمهم الجميع  
بشكل تلقائي. يتمتعون بفوائد هذه الخصلة وما ستجلبه على حياتهم من خير  
وسعادة.





## الأطفال دون الرابعة

المعرفة هي السر

يمكن أن يتحول طفل الثانية المزعج إلى طفل رائع لدى بلوغه الثالثة إذا عرف الآباء/الأمهات أدوات الإرشاد التي هم بحاجة إليها.. وحقاً، فلذلك القدر القليل من المعرفة أثره الفاعل في مساعدة الآباء / الأمهات في تربية أطفالهم في تلك المرحلة بكفاءة وتمكن وهنوء ومتعة..

فى هذا الفصل سنستطلع العملية التربوية كما يمارسها الآباء/الأمهات فى مرحلة الطفولة المبكرة. وفور اكتسابهم مهارات. هذه العمليات يمكنهم استخدامها للتعامل مع أى موضوع آخر. فى السنوات الثلاث الأولى من حياة الطفل يظهر العديد من التحديات السلوكية والعاطفية بما فيها الموضوعات المتعلقة بالطعام والنوم والاستكشاف والتحكم العاطفى والسلوك الاجتماعى وما إلى ذلك. يمكن للآباء/الأمهات تشكيل النمو السلوكى والعاطفى وإرشاده عن طريق استخدام الأدوات الصحية فى العملية التربوية. على سبيل المثال حينما نضع نصب أعيننا أولوية العلاقة الجيدة بين الآباء/الأمهات والأبناء، وأهمية الاعتراف بالمشاعر وحقيقة أن دعم الاهتمام الإيجابى للسلوك يمكن للآب / للأم حل مشكلة الذهاب إلى النوم عند الصغير بعدد من الطرق. السيناريو التالى يوضح أن هناك أكثر من

نهج لمعالجة مثل هذا الأمر .

«تكره نورا النوم في غرفتها. تبلغ نورا من العمر عامين ونصف، ولا أمانع أنا وزوجي في أن تنام معنا في سريرنا. ومن ثم ليلة أمس انخرطت في بكاء هستيري وهي في سريرها، قلنا لها إننا نعي جيداً مقدار جزعها وخوفها وإنه ليس ثمة مشكلة في أن تأتي لتنام معنا في سريرنا. هدأت من فورها. ثم قلنا لها إنها إذا هدأت واستقرت في سريرنا، فيمكنها أن تأتي للنوم معنا وقتما تشاء. أحست نورا بسعادة بالغة، ونحن أيضاً انتابتنا مشاعر رائعة».

«لقد أصيبت بإرهاق شديد مؤخراً أنا وزوجي لأن ابنتنا أدهم البالغ من العمر ثمانية عشر شهراً اعتاد النوم معنا. لا يحصل أى منا على قسط وافر من النوم. وفي الأسبوع الماضي قررنا أن نصبر على أن ينام أدهم في سريرهِ داخل غرفته.

كانت الليلة الأولى قاسية للغاية وبعد أن وضعناه في سريريه وقمنا بتغطيته وشرعنا في مغادرة الغرفة، بدأ في الاعتراض والصراخ بصوت مرتفع. أخبرناه أننا نعلم مدى غضبه وحزنه، وكذلك أعلمناه أننا نتفهم الموقف، قدمنا له كل ما يشعره بالراحة والأمان قدر استطاعتنا وأخبرناه أننا سنعود لنطمئن عليه بين الحين والآخر، وأنه يمكنه أن ينادى علينا إذا احتاجنا، ثم غادرتنا الغرفة، كان مازال يبكي لكنه توقف في نهاية الأمر ثم خلد إلى النوم. استيقظ مرتين في الليل، يبكي وينادي علينا. كنا نذهب إليه في كل مرة، ثم نحكم غطاءه، ونغادر الغرفة. وفي الصباح أمطرناه بوابل من عبارات المبيع والإطراء لكونه قضى ليلته في غرفته، وكررنا هذا الروتين كل يوم تقريباً. وفي نهاية الأسبوع، بدأ أدهم ينام ويستقر بشكل أفضل بكى لمدة دقيقة فقط عندما غادرتنا الغرفة. وحين دخلنا عليه أيضاً، اعتقد أننا في طريقنا لإنجاز المهمة.

إن الأمر متروك للآباء/الأمهات لتقرير كيفية حل مشاكل مرحلة الطفولة المبكرة : هل سيسمحوا لأطفالهم بتناول الحلوى أم لا، من يسمح للطفل بالخلود إلى النوم، هل هناك قاعدة تحتم الأكل على المائدة فقط. «لا توجد طريقة واحدة مثلى». كل ما يهم هو أن يستخدم الآباء/الأمهات طرقاً صحية تربوية لتنشئة أبنائهم. تبدأ عملية التربية منذ لحظة الميلاد. دعونا نرى كيف تبدأ هذه المراحل عبر سنوات الطفولة المبكرة.

### \* خطوات الطفل

لماذا في رأيك، يدوم الحمل تسعة أشهر ؟ ألا يكون من الأفضل أن تحمل الأم ليلة واحدة ثم تلد في اليوم التالي ؟ لا. إن انتظار ما يقرب من عام للوضع يسمح للآباء/الأمهات أن يتخلوا شيئاً فشيئاً عن توقعاتهم الذاتية بشأن فكرة الحرية والتمركز حول الذات التي كانت تغلف حياتهم. في أثناء شهور الحمل يبدأون في البحث عن كتب عن الحمل وفي الذهاب إلى محلات بيع مستلزمات الأطفال،

ويبدأون في استيعاب فكرة أن الحياة لن تكون مثلاً كانت من قبل، لأنه يجب عليهم مراعاة احتياجات شخص آخر طوال الوقت. تسمح فترة التسعة أشهر بترسيخ هذه الفكرة ببطء - تسمح للأب/الأم بالتكيف ذهنياً مع الحدث الذي من شأنه أن يقلب حياتهم رأساً على عقب لآخر العمر، ألا وهو أن يصبحوا آباً وأمهات.

حسناً، ألن يكون من الأفضل أن يولد الأطفال كباراً؟ نعم هذا سيوفر على الجميع عناء تربية الأطفال وتنشئتهم. بيد أن الأمر لا يسير على هذا المنوال. ماذا لو ولد الأطفال في سن الخامسة بدلاً من رُضِعَ، سيكون هناك العديد من المزايا الواضحة: ستقل عدد الليالي المرهقة التي يعز فيها النوم، لن يكون هناك حفاظات، لكن فكروا معنا في العيوب: تخيلي أيتها الأم أن تلدى طفلاً في عمر المدرسة لا يسمع الكلام، يختبر أقصى الحدود التي يمكن أن يصل إليها أبواه، يرد على الكبار بما يدخله في مشاكل عديدة. كيف يمكن للأبء/الأمهات أن يتأقلموا مع وضع كهذا في اليوم الأول من حياتهم كوالدين؟

من الواضح أن هذا العيب سيكون ثقیلاً للغاية، وحتى المعلمين الذين يواجهون تلاميذ الصف الأول من الحضنة، يكونون قد اجتازوا مرحلة أربع سنوات من الدراسة الجامعية التي تؤهلهم لأداء هذه المهمة حيث يتعلمون كيفية التعامل مع الأطفال وتعليمهم. لدى الأبء والأمهات أيضاً فترة أربع سنوات من الإعداد للتعامل مع الطفل ذي الأعوام الخمسة، ألا وهي الأربع سنوات الأولى بعد الميلاد تمنحنا هذه السنوات الوقت الكافي لصعود المنحنى التعليمي وتعطى فرصة لتسهيل اكتساب المهارات التي تتعلق بعملية تربية الأبناء.

#### • الملاحظة :

يسمح نمو الطفل باكتساب إحدى المهارات الأساسية لتنشئة الطفل كل في وقتها المحدد. ففي الأسابيع الأولى من عملية التنشئة، لن يكون الأبوان على دراية كاملة بالقواعد الخاصة بمستويات العقاب الشديدة، والخطوات الخمس الأولى

لأسلوب التحدث باحترام وقاعدة مُعدّل ٢٠ - ٨٠° فى الفترة ما بين الميلاد والثلاث سنوات الأولى من عمر الطفل يمكن للمهارات، كل على حدة، أن تنمو وتُتقن ببطء. المهارة الأولى التى يجب توافرها مع بدايات مرحلة التربية هى قوة الملاحظة. إذ إن أشكال الملاحظة هى القاعدة الأساسية لبناء بقية المهارات الأخرى التى تتطلبها التداخلات اللاحقة فى عملية التربية. فعلى سبيل المثال، يجب أن يستخدم الآباء / الأمهات مهارة قوة الملاحظة وذلك ليتمكنوا من ممارسة التدريب العاطفى، عليهم ملاحظة اللغة الجسدية للطفل وكذلك تعبيرات الوجه ونبرة الصوت وألفاظه. تفيد قوة الملاحظة فى تعزيز السلوكيات المحببة فى مرحلة الطفولة. يجب أن يلاحظ الآباء حدوث هذا السلوك لحين يتمكنوا من دعمه باستخدام أسلوب «التعليق التسمية، المكافأة» يجب على الآباء/الأمهات أيضاً استخدام قوة الملاحظة لتطبيق قاعدة 2x وعليهم أن يلاحظوا أيضاً المناسبات التى يسوء فيها سلوك الأطفال، ومن ثم يطبقون أسلوب العقاب متى يستوجب الأمر.

تساعد فترة الحمل على الإعداد لاكتساب هذه المهارة الأساسية اللازمة لعملية التربية. يلاحظ الأبوان حركة الطفل داخل رحم الأم. ماذا يفعل وهو يلف ويدور ويركل بقدميه. ولا يسعهما أن يفعلوا شيئاً يؤثران به على سلوك الطفل فى هذه المرحلة. وبالفعل، فإنه من الأهمية بمكان ملاحظة أن للأطفال إرادة حرة خاصة بهم. وحتى الأطفال فى بطون أمهاتهم يأخذون وقتهم الكافى ليتحركوا إلى أسفل قناة الولادة ومنها إلى العالم الخارجى. يتعلم من ذلك الآباء والأمهات أن الأطفال عبارة عن قوى تتصارع معهم - إذ إن لديهم خططهم الخاصة بهم.

وفى البيت يتيح الأطفال فرصاً مماثلة لدعم مهارة الملاحظة: هل يبدو الطفل مرتاحاً؟ هل هو متعب أو جائع؟ هل هو سعيد؟ هل هناك العديد من الأمور التى يجب عملها للوفاء باحتياجاته؟ ومن ينجح من الآباء / الأمهات فى ملاحظة إشارات الطفل وإيماءاته، وهى التى ستعمل على نجاحنا فى تهنيته، سيصبح متناغماً مع

نظام التواصل اللاكلامى مع الطفل. تمهد الرغبة فى النظر والاستماع والتعلم السبيل أمام علاقة حميمة بين الطفل وأبويه.

«تتأمل سلمى فى السرير بجانبى وحين ترغب فى الرضاعة تبدأ فى تحريك رأسها قليلاً. وإذا لم أستجب لها فوراً، تبدأ فى إصدار أصوات أنين ضعيفة - عادة لا أنتظر حتى تصل إلى هذه المرحلة، إذ إننى تعلمت الإشارات الخاصة بها - إننى أعلم ماذا تريد. فليس هناك مبرر يدفعنى إلى تجاهلها أو الانتظار حتى تصرخ. وفى أوقات النهار، يمكن أن أقرأ حركاتها بشكل دقيق وبعصورة كافية بحيث أصبح من النادر أن ينتهى بها الأمر إلى الصراخ. يقول الناس إنها طفلة هائلة للغاية. وأنا أعتقد أننى أم تتمتع بقدر عالٍ من قوة الملاحظة وسرعة الاستجابة».

#### • تسمية المشاعر

وفور معرفة حالة الطفل بالملاحظة يمكن للآباء/الأمهات أن يكتسبوا المهارة الأساسية الثانية ألا وهى تسمية المشاعر فعلى الرغم من أن الأطفال الرضيع لا يعرفون معانى الكلمات إلا أنهم يميزون نبرات الصوت ولغة الجسد. يمكن للآباء/الآباء فى هذه المرحلة استخدام عملية التدريب العاطفى عن طريق ترديد صدى الصوت بأسلوب عاطفى مع الرضيع، ونقل التعاطف معه عن طريق الاتصال اللاكلامى الذى يصاحب الكلمات. وعلى الرغم من أن الطفل لا يستطيع فك شفرة الالفاظ إلا أن هذا مران جيد للآباء/الآباء لصياغة مشاعرهم فى شكل ألفاظ ولتدريب الأب/الأم على واحدة من أهم المهارات التربوية التى يجب اكتسابها على مدار العشرين عاماً من عملية تنشئة الطفل وتوجيهه، عند ملاحظة أن الطفل غير مرتاح - يمكن للأب/للأم - فيما يحاولون تلبية احتياجات الرضيع - تسمية المشاعر بمسمياتها: «أنت لست سعيداً يا حبيبى. أليس كذلك يا حبيبى؟» دعى أغبر لك وضعك». وإذا لاحظت الأم أن الطفل يبتسم للهاتف المحمول تقول «يعجبك



المحمول « وحين يرى الأب/الأم أن الطفل يشيو متعباً، يمكنهما التعبير عن الحالة بالقول «لقد نلت كفايتك الآن أليس كذلك يجب أن تأخذ فترة راحة».

وبالفعل نتحدث الأمهات /الأباء كثيراً مع الأطفال الرضع بشكل غريزي وحين يكبر الرضيع ويبدأ في الحبو عادة ما تنحى عملية تسمية المشاعر جانباً لتحل محلها التعليمات والتصويبات والتأنيب والتعليم المباشر. وهذا خطأ. يجب أن تسبق المشاعر غيرها من تدخلات الوالدين الأخرى ويجب أن تُستخدم على نطاق واسع على مدار سنوات التربية.

#### الطريقة الخاطئة :

الأم : لا ! لا تُلْقِ بطعامك في كل مكان هكذا.

#### الطريقة الصحيحة :

الأم : أرى أنك تحب أن تلقي بطعامك في كل مكان هكذا. هذا مسلي أليس كذلك ؟ المشكلة تكمن في أنه يجب أن ينظف، ومما لا تريد فعل ذلك، من فضلك اترك طعامك مكانه في الطبق.

وكما هو الحال دائماً يُقرب التنريب العاطفي بين الأب/الأم وبين الطفل بشكل كبير، بينما تنتهي عملية إصدار التعليمات بصراع للإرادات.

#### الطريقة الخاطئة :

الأب : حان الوقت لتعلم لعبك.

#### الطريقة الصحيحة :

الأب : أرى أنك تستمتع باللعب بمكعباتك الآن، يمكنك أن تلقي بها ثانية لاحقاً. أما الآن فعليك أن تلمسها.

ستتم هذه المحادثات مع نمو الطفل نفسه.

### الطريقة الخاطئة :

الاب : فيما أخبرك أنه لايجوز لك التلخير بعد الواحدة صباحاً، أتوقع أن أراك تعود فى هذا التوقيت - وليس فى الواحدة والنصف.

### الطريقة الصحيحة :

الاب : أعلم أنك قضيت وقتاً ممتعاً مع أصغارك، وليس من السهل دائماً أن ينسحب الإنسان فى الوقت المحدد. إذ أحياناً يكون الوضع محرجاً وغريباً - أتذكر هذا حين كنت مراهقاً. بيد أننى أرغب فى أن نجد حلاً لهذه المسألة، حيث إننى إذا طلبت منك الرجوع فى الواحدة صباحاً كآخر ميعاد يمكنك البقاء فى خارج المنزل، أتوقع أن أراك هنا فى تمام الواحدة صباحاً وليس الواحدة والنصف.

تستلزم عملية تسمية المشاعر وقتاً وجهداً وصبراً ومهارة أكثر من مجرد إخبار الطفل بما ينبغى عليه عمله. بيد أن الجهود يؤتى ثماره بشكل أفضل وإلى جانب هذا فإن الفوائد العملية التى تنجم عن التدريب العاطفى ( بالنسبة للطفل الذى يتم التعامل مع مشاعره بهذا الأسلوب) عديدة، ألا وهى تمتع الطفل بصحة أفضل، وبناء أكاديمى أعلى أو سلوك شخصى أرقى، ومهارات اجتماعية أقوى... إلى آخره. والآباء/ الأمهات الذين يقومون بتدريب أطفالهم عاطفياً يتمتعون بفوائد غير ملموسة لكنها لا تقدر بثمن من حيث توطيد العلاقة، وتدعيمها - فعادة ما تثنى تسمية المشاعر عفواً فى بادئ الأمر، لكن مع مرور أشهر مرحلة الطفولة المبكرة يأخذ الآباء/ الأمهات الوقت الكافى لتنمية هذه المهارة. فمرحلة الطفولة المبكرة هى الوقت الذى تكتمل فيه هذه المهارات ومعها غيرها من أساليب التربية.

\* استخدام قاعدة معدل ٢٠ - ٨٠

يفطر الأطفال الصغار على أن انتزاع الاهتمام الإيجابى من الكبار يشعر الغرباء برغبة عارمة فى أن يلاطفوا الأطفال الصغار ويبتسموا لهم، ويجد نوره

متعة بالغة ولا يستطيعون مقاومة جمال أطفالهم. يستلقى الصغار على ظهورهم ويتسمون ويتلقون جرعات عالية من الاهتمام الإيجابي والمشاعر الجميلة من الآباء/الأمهات يعبرون عنها بالابتسام والكلام والمديح (ما أجملك يا حبيبي!) والأحضان والقبيلات والحمل واللعب. سيجد الآباء/الأمهات أنفسهم يقدمون الاهتمام الإيجابي المشروط لأطفالهم، مستخدمين كل الكلمات ولغة الجسد لتدعيم السلوكيات المرغوب فيها التي يقوم بها الطفل مثل الأكل بطريقة لطيفة، والنوم بصورة هادئة، وإنجاز الأعمال البطولية مثل رفع الرأس والجلوس واكتساب مظهر الذكاء واللعب باللعب، والابتسام وغيرها من «علامات الحياة» سيمنح معظم الآباء/الأمهات الأطفال نسبة ٨٠٪ أو أعلى من الاهتمام الإيجابي نسبة ٢٠٪ من الاهتمام السلبي ذلك في حالة الأطفال الذين يسهل العيش معهم حيث إن مظاهر الإرهاق والإحباط أو حتى العصبية (على سبيل المثال، التي تأتي استجابة لضرورة تنظيف ما خلفه تقيؤ الطفل وكذلك عدم الاستجابة الفورية) مثل تجاهل بكاء الطفل لفترة «إن يمثل سوى ٢٠٪ فقط من حصة المشاعر.

ولسوء الحظ ليس كل الأطفال متعاونين. وهذا يحدث تصدعات خطيرة في قاعدة نسبة ٢٠ - ٨٠ وذلك لأن الأطفال غير السعداء عادة ما يثيرون ربود أفعال غير سعيدة من قبل الكبار. غالباً ما يمتلك الأب/الأم الانزعاج والإرهاق فيما يحاولان مواساة أطفال غير قابلين للمواساة. يتعرض الأطفال منحرفو المزاج ممن يميلون إلى البكاء المستمر لمخاطر التضحية بنسبة ٨٠٪ من الاهتمام الإيجابي والمشاعر الجميلة. ففي واقع الأمر، غالباً ما يشعر الآباء بالإحباط والقلق والغضب من جراء هذا بدرجة تجعلهم ينسحبون عاطفياً أو في بعض الأحيان تصل بهم الدرجة إلى كراهية الطفل نفسه وسيعبر البعض عن إحساسهم بعدم الرضا مباشرة.

أعرف أن هذا يبدو سخيلاً، إذ إنني أشعر بالإحباط فيما تصرخ مريم بشكل

مستمر بحيث أحس أحياناً أنني سأسرع فى الصراخ أيضاً. بل إننى أصرخ فيها لأمنعها من أن تحدث كل هذه الجلبة. تنتظر إلى أحياناً مصدومة واجمة للحظة - ثم تشرع فى الصراخ ثانية، ولكن هذه المرة بصوت أعلى. أعتقد أنني أخيفها - هذا قطعاً لا يجعلها تهدأ.

ولسوء الحظ لا يبدو أن الأطفال يفيدون من تدخلات المشاعر السلبية للآباء/الأمهات الصراخ فى وجه الأطفال لتغيير أسلوبهم أو التهديد بعقوبة ما غير مجد على الإطلاق.

فى الخمسة عشر شهراً الأولى فإن التدخلات الأولية من قبل الآباء/الأمهات التى تؤثر فى تكوين سلوك الطفل هى تدخلات المشاعر الطيبة فقط، وذلك لأن الأطفال حديثى الولادة (الأطفال ما دون الرابعة يستجيبون للحفز الإيجابى مثل الابتسام والتحدث بنبرة صوت محبة وغيرها من علامات الشعور الجيد الذى يوحى بالسعادة. يمكن للأطفال فى مرحلة الطفولة المبكرة، ممن هم على وشك البدء فى إحداث مشاكل أن يتم إشناؤهم عن هذا عن طريق استراتيجية المشاعر الطيبة. ألا وهى عملية الإلهاء. يُعيد الإلهاء توجه الصغير نحو السلوك المقبول الذى يمكن امتداحه عليه أو الالتفات إليه بطريقة أو بأخرى «لقد بدأ أكرم يحبو حول الأثاث. وهذا يعنى أنه يحاول أحياناً أن يلمس الأشياء التى لا ينبغى عليه لمسها. وبدلاً من أن أخيفه بكلمة «لا» بصوت مرتفع، أحاول عادة أن أجعله يجول ببصره على أشياء أخرى من الجانب الآخر من الغرفة، بينما يحاول أحدهم أن يحرك الأشياء التى لايجوز أن يلمسها أكرم. مازال ابنى صغيراً ولا يتمتع بالقدر الكافى من التعقل ومن ثم كفيئانه شمر التائب واللوم. فقد عرفنا أنه سيكون هناك الكثير من التائب والتقريع لاحقاً، حينما يبدأ حقاً فى أن يحبو فى أرجاء المكان !.

يجب على الآباء/الأمهات الذين لديهم رضيع منحرف المزاج، مثلهم فى ذلك مثل الآباء/الأمهات ممن لديهم أطفال غير سعداء أكبر سناً، أن يبذلوا قصارى جهدهم

ليتغلبوا على الميول الطبيعية لهؤلاء الأطفال، لكي يمنحوا الطفل ما يحتاجه من نسبة الثمانين في المائة من المشاعر الطيبة والاهتمام الإيجابي، فإن الأطفال الذين يشعرون بالإحباط أو الذين لديهم نزوع وراثي للكآبة أو الذين يعملون لحدة المزاج والطباع لدرجة تثير التحدى، أو المتألمون التعساء مازالوا بحاجة إلى الإحساس بالحب والحنان والطمأنينة.

قد يربح الأمهات/الآباء معرفة حقيقة أن الطفل يستوعب بالفعل كل ما يمنحونه إياه من أحاسيس دافئة بالراحة والأمان، من خلال الأفعال والأقوال التي تصدر عن الأب أو الأم. هذا حتى في الوقت الذي لا يكون الطفل قادراً فيه على إظهار سعادته. وسواء أكان من اليسير أو من العسير أن نكون إيجابيين فأننا بحاجة لأن نمنح أطفالنا نسبة الثمانين في المائة من الاهتمام الإيجابي الذي يجب أن يمنع منذ لحظة الميلاد الأولى. تكفى فترة بضعة الشهور السابقة على بدء الأطفال في التحرك بحيث يجتذبون الاهتمام السلبي، تكفى لتدريب الأمهات/الآباء على اكتساب مهارة إبداء المشاعر الإيجابية.

#### • استخدام طريقة «التعليق التسمية، المكافأة»

تبدأ عملية تربية الطفل منذ اليوم الأول للميلاد. فالطريقة التي يتم التعامل بها مع الطفل والبيئة المحيطة به والنبرة العاطفية في المنزل تعلم الأطفال أشياء عن العالم الذي يدخلوه لتوهم. يستخدم الآباء/الأمهات تدخلات تربية نشطة منذ الأشهر الأولى لميلاد الطفل. يتعرض الأطفال في شهورهم وسنواتهم الأولى لعالم من الحدود والمحاذير فعلى سبيل المثال الرضاعة من الثدي تعد أمراً ممتعاً للرضيع، لكن ليس مسموحاً له بعض الثدي. يعتبر اللعب بالأواني والقلايات مشروعاً، لكن ليس مسموحاً له اللعب بالسكاكين. الحبو حول حجرة المعيشة أو حجرة نوم الأب والأم أمر مسموح به ولكن ليس مسموحاً له اللعب والاستكشاف داخل الحمام مثلاً.

وبالطبع، حالما يكون للصغار عالمهم الخاص، يجب أن يكون هناك تدخلات تربية معينة عند الضرورة يبدأ الطفل الآن في تعلم حقيقة أنه لا يمكنه لمس جميع الأشياء أو الذهاب في كل مكان، أو فعل أى شئ في حين يجب أن يتم حظر جميع الأنشطة المدمرة أو الخطرة. في بادئ الأمر، يقوم الآباء/الأمهات بحل المشكلة عن طريق إبعاد الطفل وحمله إلى مكان آخر. بيد أن هذا يعد حلاً قصير الأمد للغاية ! يجب أن تكون هناك طريقة لإقناع الطفل النشيط أن يتجنب الأنشطة التي من شأنها أن تسبب مشكلات، ويجب أن يتم تشجيعه على الانخراط في أنشطة آمنه إيجابية. يسمى إقناع الأطفال بالانخراط في سلوكيات لائقة والابتعاد عن السلوكيات غير اللائقة «تهذيباً» يعنى الإرشاد، والتربية، والتوجيه الاجتماعى. يمكن للطفل البالغ من العمر عاماً واحداً أن يستجيب إلى نوع ما من التوجيه والإرشاد وعلى الرغم من أن القدرات اللغوية عند الطفل قد لا تكون كافية لاستيعاب التوجيهات والتعليمات، إلا أن الملكات العاطفية قد تكون أدوات فعالة في التعليم وذلك حتى خلال الأيام الأولى من عمر الطفل. يمكن للآباء والأمهات استغلال العواطف في التربية البناءة، إذ يوفر الاستخدام الجيد لمبدأ «البهجة» قدراً كبيراً من التربية التي يتطلبها الأطفال في هذه السن الصغيرة ويعتبر أسلوب «التعليق، التسمية، والمكافأة» من أشكال التوجيه والإرشاد التي تستخدم مبدأ «البهجة» لتشكيل سلوكيات الطفل. وهذه هى المهارة الأولى الحقيقية للتهذيب التي على الأمهات/الآباء إتقانها. يمكن تعزيز جميع السلوكيات المحببة عن طريق التركيز عليها باتباع الخطوتين الأولى والثانية من أسلوب «التعليق، التسمية والمكافأة» وهما التعليق والتسمية. يجب على الأبوين استخدام ملكة الملاحظة للتعرف على السلوك المحبب وقتما يحدث. ثم نعلق على السلوك ونسميه ويمكننا أحياناً أيضاً أن نكافئ الطفل عليه. وبالنسبة للأطفال الذين لا يفهمون الكلمات يمكن للمعلومات العاطفية التي تصحب السلوك مثل نبرة الصوت ولهجة الحديث وتعبيرات الوجه وغيرها من تعبيرات لغة الجسد، أن يكون لها تأثير عظيم في توصيل البهجة

والسعادة للطفل. وإلى جانب هذا، فحتى الأطفال الصغار يمكن مكافئتهم عن طريق حضانة أو قبلة أو حتى تصنيف متحمس. تتسبب مظاهر الاهتمام الإيجابي هذه في انخراط الطفل في السلوكيات المحببة بصورة أكبر وأقوى.

لا يجوز منح السلوكيات غير المرغوبة سوى قدر ضئيل جداً من الانتباه إذ إن الاهتمام الضئيل من شأنه أن يطفئ: وهج هذا السلوك عند الأطفال في أي عمر من الأعمار، بما فيها الأطفال حديثي الولادة. يمكن للتجاهل المتعمد لهذه السلوكيات غير المرغوبة أن يستخدم كتدخل رقيق من شأنه أن يُحبط هذه السلوكيات حتى تَضمُر (لا يمكن أن يتم الخلط بين هذا وبين الأشكال غير الصحيحة أو المسيئة من «التجاهل» المتعمد الذي قد يستخدمه الآباء/الأمهات بالفعل لعقاب الطفل. يُستخدم تقليل الانتباه، وليس نقص الاهتمام، حينما يكون السلوك خاصاً بأمور الأمن والأمان وغيرها من الأمور التي يجب الالتفات إليها. وهنا يتدخل الأب/الأم في هدوء تام، مستخدماً أقوالاً وأفعالاً بسيطة بقدر الإمكان. أما على الجانب الآخر، يتم الاحتفاء بالسلوكيات المرغوب فيها بقدر كبير من الجلبة الإيجابية. وبهذه الطريقة، يتعلم الأطفال الصغار أن هناك سلوكيات تلفت الانتباه أو تكون مصدراً لجذب الانتباه أكثر من غيرها. ومن ثم يخرطون في تلك السلوكيات بقدر أكبر. وهناك خطأ شائع يقع فيه الآباء غير المدربين بالقدر الكافي ألا وهو الاهتمام الزائد بالصوت العالي والأداء المبالغ فيه كرد فعل على السلوكيات غير المحببة. ولسوء الحظ، فإن درجة قوة الالتفات لهذا السلوك وليس نوع الانتباه نفسه تبدو أكثر أهمية بالنسبة للطفل. ومن ثم فإن الاهتمام السلبي القوي يمكن أن يكون داعماً للسلوك ويشكل دافعاً للطفل لتكرار هذه السلوكيات لا شيء إلا للحصول على نفس درجة الانتباه هذه!

#### الطريقة الخاطئة:

الأم: لا لا! لا تلمس هذه السكاكين! إنها حادة جداً!

## الطريقة الصحيحة:

الأم: هذه السكاكين تبدو مثيرة، أليس كذلك ؟ لكنها حادة جداً دعنا نلعب بهذه الأواني والقلايات - أليست مسلية؟ حسناً! براهوا! إنك تلعب لعباً جميلاً بهذه الأواني ! يالها من أصوات جميلة تلك التي تصدرها هذه الأواني إنها موسيقى موهوب ! أعتقد أنك تستحق فرصة للعب بملعقة ماما الخشبية الجديدة اليوم!

فى السيناريو الخاطئ يثير الطفل بسلوكه الخاطئ تحمس الأم وبما أن الطفل لا يتم توجيهه إلى المسار الصحيح، فلا يوجد إمكانية لاستخدام طريقة «التعليق، التسمية، المكافأة» لتعزيز السلوك المحبب البديل.

أما فى السيناريو الصحيح، يستخدم الأب/الأم نوعاً هادئاً وموجزاً من التدريب العاطفى للتواصل ويتحدث مع الطفل ثم يبدأ الأب/الأم فى إعادة توجيه الطفل لسلوك مرغوب فيه بديلاً عن طريقة استخدام نبرة صوت أعلى وأكثر إثارة وحالما يبدأ الطفل فى الانخراط فى هذا السلوك المحبب، يستخدم الأب /الأم أسلوب «التعليق، التسمية، المكافأة» يُغلفها الحماس والانفعال والمديح والتسمية، وفى هذه الحالة، يقدم المكافأة أيضاً على هذا السلوك اللائق ومن الواضح أنه يجب على الأب/الأم قمع الميل الطبيعى لتضخيم الأمور حينما ينخرط الطفل فى نشاط خطر إذ يجب تنحية الغريزة جانباً بحيث يستطيع الأب/الأم التحدث بنبرة صوت عادية (وذلك عكس طبيعة الأشياء) تعليقا على هذا السلوك غير المرغوب فيه، وأن يتحدث بصوت أعلى تعليقا على السلوك المرغوب فيه، من المفيد أن نضع فى أذهاننا أن الطريقة الطبيعية لرد الفعل يمكن أن تضر الطفل بالفعل.

وحينما يبلغ الطفل الثالثة من عمره، يعد أسلوب «التعليق، التسمية، المكافأة» طريقة التهذيب حتى السنوات الأولى من عمر الطفل، يستخدم هذا الأسلوب لإعادة توجيه الطفل للإبتعاد عن السلوكيات غير المرغوب فيها والانخراط فى السلوكيات المرغوب فيها، يُطبق جزء من أسلوب «التعليق، التسمية، المكافأة» أو الطريقة كلها،



يجب أن تلقى السلوكيات غير المحببة قدراً ضئيلاً جداً من الانتباه، حتى حينما تكون هذه السلوكيات خطيرة أو مدمرة. إذ يدعم الانتباه الزائد السلوك حتى وإن كان هذا الالتفات من النوع الذى يبعث شعوراً سيئاً. وعليه، فإن الانتباه الجيد أو الزائد يجب أن يتم توفيره للسلوكيات المرغوب فيها فقط.

«حينما كانت ليلي فى الثانية من عمرها، كانت تحضن وتقبل أخاها الصغير المولود - ثم تبدأ فى قرصه كنت أعلم أنها تنتابها مشاعر مختلفة نحوه كانت تكرهه وتحبه فى آن. لم أكن أستطيع أن أتركها تؤذيه إذ كنت بصراحة شديدة أحس بالرعب من تصرفاتها هذه. ففى المرات القليلة الأولى التى فعلت فيها هذا، كنت أصرخ غريزيا فى وجهها لتتوقف! بيد أننى كنت كلما صرخت، استمرت هى فى فعل هذا، ثم بدأت أجرب طريقة أخرى بديلة. حينما كانت تضرب الطفل، لم أكن أنطق بكلمة - كنت أخذ يديها أحركهما بطريقة لطيفة أعلى وأسفل ذراع الطفل، وأقول لها بصوت مرتفع. «إنك تهددين الطفل بطريقة لطيفة للغاية! يا لك من أخت رائعة! أعتقد أن الطفل يبتسم لك لأنه يحبك كثيراً!» كانت تحب ذلك على ما يبدو وبدأت تنادىنى كى أنظر إليها وهى تهدد الطفل برفق فقد وجدت طريقة لتجذب انتباهى الإيجابى وقد وجدت أنا أيضاً طريقة جيدة لأن أحافظ على الطفل آمناً»

«حينما بلغ على شهره الثامن عشر، كان يحب الاستكشاف كثيراً. كان يحب أن يتسلق الأشياء بصفة خاصة وكلما كان الشيء عالياً كان أفضل بالنسبة له على ما يبدو وبالطبع، كنت أنا وندى زوجتى نفقد أعصابنا حين نجده قد تسلق المكتب أو غيره من الأماكن العالية. وفى الأسبوع الماضى، تمكن بصورة ما أن يتسلق إلى سطح الشلاجة - لك أن تتخيل مدى الرعب الذى تملكنا! بيد أننا قررنا أن الانفصالات الهيسترية التى قد تصدر عنا ليست هى الطريقة المثلى لمعالجة الموقف كان يمكن أن نظل تصرخ فى وجهه طوال اليوم إذا كانت هذه هى الطريقة الناجعة

الحالية، التي نريد أن نستخدمها لكننا استخدمنا الطريقة التالية حينما كان يتسلق طاولة أو أى مكان آخر لا ينبغي أن يكون به، كنا نأخذُه ونرفعه ثم نقول «لا» بصوت حازم وهادئ. ثم نضعه أرضاً ونقول بصوت عال هذه المرة «على أنت تلعب على الأرض على أنت معنا أمن الآن!» ثم نحاول أن نكافئه بقبلة حارة أو لعبة معينة كنا نضعها جانباً لموقف كهذا، أو أحياناً بطعام معين يحبه هو. وأحياناً كنا نفعل هذا عدة مرات فى النهار حينما نراه يفعل هذا لم نكن نرغب فى أن نشعره أننا نتوتر إذا تسلق شيئاً ما - فهو طفل ذكى، ولو أننا أعطيناه مكافأة بعد تسلقه هذه الأماكن العالية، لتسلق أماكن أعلى ليحصل على هذه المكافأة! والمكافآت هنا هى الاهتمام الكبير بتصرفه! ولهذا فقد كنا حريصين على أن نتأكد أنه يعى أننا نكون فى غاية السعادة حينما نراه يلعب على الأرض فى أى وقت. كنا نرغب فى أن نعلمه أن الأرض هى المكان الأفضل للعب والتواجد. ولم يشف على نهائياً من مسألة تسلق الأماكن العالية، لكنه تحسن منذ أن بدأ رد فعلنا هذا كما أنه الآن أفضل بكثير من ابن جارنا الذى فى مثل عمره. حينما يتسلق الصغير أى شئ، يصرخ أبواه بصوت مرتفع للغاية، إذ يرغبان فى أن يوضحا أن هذا السلوك فى غاية السوء حقاً. ولكن المشكلة تكمن فى أن الصغير يضحك، فقط ويحاول أن يهرب منهما : ثم يتسلق أكثر وأكثر، وكأنها لعبة الاستغماية - كنا فى زيارة لهم حينما حدث هذا، ومن الواضح أن طريقتهما هذه غير مجدية »

#### الانتباه الناجم عن المشاعر السيئة وصغار الأطفال:

تحدث بعض التداخلات للمشاعر السيئة أثناء عملية التربية. كما ذكرنا من قبل. تعد التعليمات من الأشياء التى تثير المشاعر السيئة بقدر ولذا فحينما يغير الأب/الأم الصغير الذى مازال يحبو أن يبتعد عن القابس الكهربائى، لابد أن يُحسب هذا ضمن نسبة ٢٠٪ من الانطباعات السلبية التى يسمع بها. كلمة «لا» تثير المشاعر السيئة، حتى حينما يقولها الأب/الأم بصبر ونبرة صوت عذبة بيد أنه

يجب استخدامها في بعض الأحيان. من قواعد اللعبة بالنسبة للأطفال دون سن الرابعة هي ألا تُستخدم «لا» بصفة مستمرة. يحتاج آباء/أمهات صغار الأطفال الذين مازالوا يحبون إلى أن يستخدموا أساليب المشاعر الطيبة في الشهور الأولى من الحياة حتى فيما يبدأ الطفل التعرض للخطر وارتكاب الأخطاء يجب تحديد تدخلات الوالدين التي تثير المشاعر السيئة في حيز ضيق في الحوار بين الوالدين وصغار الأطفال.

تُعدّ المواقف التي يظهر فيها غضب الأبوين من الأشياء التي تثير المشاعر السيئة. وبالتالي، لابد أن يتم تحديد التواصلات الغاضبة في أضييق نطاق ممكن على الرغم من أنه من الممكن التظاهر بشئ من الغضب في مواقف نادرة لمصلحة الطفل ذاته. فعلى سبيل المثال، يمكن للأم التي تشعر بقلق شديد على سلامة طفلها، أن تستخدم نبرة صوت صارمة للغاية وتعبير وجه جازم لتأنيب الطفل على نشاط خطير يقوم به، على الرغم من أن الأم قد تكون قلقة أكثر منها غاضبة. وحيث يتم استخدامها بشكل نادر، يمكن لمظاهر الرفض الحادة الصادرة من الأب/الأم أن تكون أداة تربية فاعلة.

إلا أنه من المفضل عدم استخدام الغضب بأسلوب روتيني مستمر مع الأطفال في سن ما قبل الرابعة فحينما نصرخ في وجه الطفل يميل الصغير إلى أن يضحك أو أن يبكي، وذلك يعتمد على طبيعته. فالأطفال الذين لا يتأثرون بشئ لا يفرحون من رفض الوالدين بشكل خاص يجدون أنه فيما يفقد الكبار السيطرة الكاملة على أنفسهم، يكون الأمر مضحكاً. دعونا نواجه الحقيقة— فإن الشخص البالغ حينما يملكه الغضب يبدو سخيلاً ومثيراً للسخرية، على العكس، فإن الأولاد الذين يميلون إلى الخجل والحساسية الشديدة لا يجدون ما يضحك في مظهر الشخص الكبير الغاضب. بل يمكن أن ينتابهم الهلع إلى درجة تدفعهم للبكاء: إذا ضحك الطفل فلن يتعلم شيئاً. ولن يتعرض للعواقب التربوية السلبية من الصوت المرتفع، بما أنه لا

يفهم أن هذا التصرف سلبي ولا يثير هذا في الطفل شعوراً سيئاً. وإذا أجهش الطفل بالبكاء، لا يتعلم شيئاً أيضاً لأن الصغير لا يعي دائماً لأنه لا يفهم ما يدفع الأب/الأم للصراخ والغضب، وماذا يريدان منه بالضبط ؟

ورغم أن هناك احتمالاً أن يفهم الطفل وأن يتعلم، إلا أنه في هذه الحالة، يتعلم من الوالدين، على الفور، أن التهريب القاسي هو الشكل المجدي للاتصال - وهو الدرس الذي يمكن للصغار أن يبدؤوا في استخدامه. وبالإضافة إلى هذا فإن الاستخدام المفرط للتدخل السلبي الصاحب يمكن أن يسبب اضطرابات في نمو الطفل وعلاقته بمن حوله. يمكن للاستخدام المكثف للصراخ في وجه الطفل الرضيع أو ما دون الرابعة أن يشعره بأنه منبوذ أو مكروه من ثم يتسبب له في الخوف، ويلجأ إلى الانسحاب ورفض التعاون وخمول المشاعر أو يثور ثورة عارمة كرد فعل على كل هذا. ولهذا السبب وحده، فإنه من الأفضل تجنب استخدام الغضب أداة للتربية.

هل يمكن للأباء أن يستخدموا الرفض أو الاحتجاج أداة بديلة عن الغضب الفعلي ؟ حينما يتم توصيل الاستنكار بشكل غير مكثف أو مستمر، لن يكون مضرأً أو مثيراً للرفض مثل الغضب ومن وجهة نظر الطفل، فمن المحتمل للاستنكار أن يتم عن عدم الرضا لا الكراهية. يرى الطفل الصغير الذي ما زال يحبو، أن الشخص البالغ الذي يعتريه الغضب ما هو إلا وحش مرعب (حاول أن تلتقط لنفسك صورة وأنت غاضب حقاً على شريط فيديو أو كاميرا للموبايل ثم قم بتكبير الصورة إلى أقصى حد، هذا ما سوف تبصو عليه في عيني صغيرك). أما الكبير الراض، فعلى الرغم من أن مظهره لا يكون جميلاً مبهجاً، إلا أنه ليس مخيفاً، أو مرعباً ونتيجة للاختلافات المزاجية، فإنه لا يوجد تأثير معياري واحد لعدم الرضا. يمكن أن تمنع نظرة صارمة الصغير من أن يلقي بمكعباته في أنحاء الحجرة فيما يتقبل مصير آخر هذه النظرة كدعوة لا يكون رفضها لسوء السلوك. بيد أن الكثير

من الأطفال في مثل هذه السن يتأثرون بحدة بعدم الرضا من قبل الوالدين أو بالفقدان المؤقت للحب والحنان. ومن ثم عادة ما يمنع استخدام هذه التعبيرات - حينما يخطر الطفل في سلوك غير لائق - الصغير من الاستمرار في هذا السلوك ويتعلمون من شعور الاستنكار هذا الذي قد يُعبر عنه في شكل نظرة لا تتم عن الرضا بما يحدث أو بكلمة «لا» ويأتي هذا في إطار نسبة الـ ٢٠٪ من التدخلات التي تثير الشعور السيئ.

«ابني محمد حساس للغاية. لا يحتاج سوى أن نرمقه بنظرة رافضة حتى يتوقف فوراً عن عمل ما كان يقوم به. ذات يوم، حاول أن يصل يديه إلى كوب الشاي، الذي يشرب منه محمود زوجي وكان فوق الطاولة، لم أفعل شيئاً سوى أنني رمقته بنظرة» فأنزل يديه فوراً وبدأ يخطر في شيء آخر.

لم أكن في حاجة حتى لأن أقول «لا» - ومن ثم فلم أهتم. إنني أستخدم كلمة «لا» كملجأ أخير، لا يمكن تبديده على أنه الأسباب».

«لقد بدأت في تحسين أسلوبي مؤخراً. اعتدت أن أقول «لا» لابنتي دينا بنبرة طويلة منغمة مثل لا لا لا يا دينا» من الواضح أنها كانت تظن أنني أمزح أو ألعب معها. كانت تنظر إلى مبتسمة ثم تستكمل ما كانت تفعله من قبل. وجدت أنني الآن أكثر فاعلية في التعامل معها فيما أستخدم كلمة «لا» بأسلوب بارد وذكي. أقولها بطريقة عملية. لا يصحب قولي هذا أي نوع من أنواع التهديدات، إذ إن الكلمة في حد ذاتها تبدو تهديداً، غالباً ما تتوقف دينا عن فعل الشيء الذي كانت تقوم به فيما أستخدم هذه الكلمة» :

ثمة ارتباط بين الاستنكار وبين التجاهل. إلا أن الأخير يعد أقل حدة. التجاهل عبارة عن عدم الاهتمام بالصغير وهو ما يعد نوعاً من أنواع التدخلات السلبية من وجهة نظره.

يمكن أن يتم التعامل مع الغضب العارم الذي يعتري الصغير بنوع من التجاهل. يستمر الأب/الأم في إنجاز الأعمال المعتادة فيما يستمر الصغير في الصراخ والبكاء، وحتى الأشكال العنيفة من موجات الغضب مثل الرذاذ المتطاير من الفم، التشنج بقدم الأم/الأب وغيرها من الأشياء التي تظهر أثناء موجات غضب الصغير يمكن تجاهلها تماما : يمكن للأب/للأم أن يقود الطفل أو يحمله (أو في الحالات السيئة أن يجر الطفل برفق)، دون أن ينطق بكلمة، ( ينخذه إلى حجرته ويتركه فيها حتى تنتهي هذه الموجه من الغضب ويصدر له تعليمات بالآ يخرج حتى تهدأ ثورته ويكف عن البكاء، وبدلا من إغلاق الباب ( مما يرضى بالفعل رغبة الصغير في جذب الانتباه )، فإنه من الأفضل أن يتم وضع الطفل داخل الحجرة والابتعاد سريعا عن الحجرة. فإذا خرج الطفل، يجب أن يعيده الأب/الأم إلى الحجرة مرة ثانية وثالثة، مع الاحتفاظ بمظهر عدم الاهتمام ( من المثالي مثلاً أن يتكلم الأب/الأم مع شخص آخر في ذات الوقت، سواء أكان وجهها لوجه أو عبر التلفيزون. إذا نفذ صبر الأب/الأم وكانت لديهما أعمال أخرى يجب أن تنجز، يمكن رمق الصغير بنظرة حادة تنم عن الاستنكار لكل هذا وينبرة صوت حادة أيضا. يقول الأب/الأم بشكل حازم «ابق في حجرتك حتى تنتهي من هذا البكاء» سينصاع معظم الأطفال لهذا الأمر إذا كانت نبرة الصوت جادة بالشكل الكافي. بيد أنه يوجد بعض الأطفال لا يخافون التهديد ويخرقون الأوامر بشكل لا يكتفه أى نوع من أنواع الخوف، ويخرجون في أعقاب والديهم يتعقبونهم في البيت كله وهم يصرخون بأعلى صوت. وعلى الرغم من أنه من المفرد جدا أن يستدير الأب/الأم ليصرخ في وجه الطفل حينما يحدث هذا، يجب أن يتجنب الأب/الأم فعل هذا. بل يجب أن يظهر عدم الاهتمام على قدر المستطاع، عن طريق وضع قطن في الأذنين إذا لزم الأمر وأن يستمر في الانخراط فيما كانوا يقومون به من أعمال.

إذا بدأ الصغير في اللعب بمحتويات الحجرة التي يتم وضعه فيها ( يخرج ما

فى الأذراج ويلقى بالأغطية على الأرض إلى آخره)، يجب على الأب/الأم أن يظهر عدم الاهتمام مرة أخرى. بعد أن تهدأ النوبة، من المفضل أن يترك الأب/الأم الفوضى كما هى دون تعليق. يظل السرير غير مرتب حتى وقت النوم، وتظل الملابس ملقاة على الأرض فى اليوم التالى. وبعد فترة فى نفس الأسبوع، يمكن للأب/الأم أن يعيد ترتيب بعض الأشياء القليلة شيئاً فشيئاً حتى تعود الحجرة ثانية إلى ما كانت عليه. وبما أن الطفل عادة ما يفرغ محتويات الحجرة ليحدث تأثيراً (ألا وهو إزعاج الأب/الأم)، فإن عدم الانزعاج يطفى لهيب هذا السلوك الغاضب وبشكل سريع للغاية. وإذا لم يقلل عدم الاهتمام من هذا السلوك (تفريغ محتويات الحجرة بشكل مستمر ودائم) على مدار شهر أو اثنين، يمكن أن تخدم الطريقة المعدلة من قاعدة ٢ × ٢ وسواء أكان الطفل الغاضب داخل الحجرة أو خارجها ستنتطفى جذوة غضبه فى النهاية يجب أن يستمر الأب/الأم فى إظهار التجاهل وعدم الاهتمام لمدة ربع ساعة أخرى بعد حدوث كل هذا. أما الوالدان اللذان يقومان باحتضان صغيرهما بعد هذا مباشرة يدعمان هذا السلوك الغاضب عن طريق الاهتمام الإيجابى بهذا السلوك غير اللائق.

ثم سرعان ما يكتشف أن موجات الغضب العارمة تلك مازالت تعترى الصغير بصفة مستمرة وهذا على الرغم من اتباعهما أسلوباً مطمئناً يكتنفه الحب والحنان. يشعر الآباء/الأمهات عادة بحاجة إلى التأكيد للطفل على أنهم يحبونه خاصة بعد أن يحس الطفل بالضيق والغضب، وذلك لأن الآباء/الأمهات أنفسهم يشعرون بعدم الأمان بعد نوبة غضب الضيق. لايحتاج الآباء/الأمهات الذين يمنحون الطفل نسبة ٨٠٪ من الاهتمام الإيجابى عادة، أن يذكروا الطفل بحبهم له، سوف يشعر الطفل من تلقاء نفسه بهذا الحب، إذ يوضح عدم الاهتمام من قبل الأب/الأم للطفل أنهما مهتمان بالنوبات العصبية. وبالفعل، فإن عدم التقبيل أو الاحتضان أو الهددة من قبل الأب/الأم للطفل يجب أن يستمر لفترة بعد انتهاء النوبة، حتى إذا عاد

الأب/الأم إلى الحالة الطبيعية من الاهتمام بالطفل ولكن الأفضل، أن يظهر الأب/الأم الاهتمام بشكل تدريجي ويظهران للطفل الحب والحنان والسعادة شيئاً فشيئاً حتى يعود الأمر إلى حالته الطبيعية. إذ يجب الاحتفاظ بالاهتمام الزائد للحظات معينة.

### • قاعدة 2x المعدلة لتتناسب أطفال ما دون الرابعة:

عامة لا تطبق قاعدة 2x على أطفال ما دون الرابعة من العمر إذ إن قدرتهم على استيعاب مفهوم التبعات السلبية محدودة. إلا أنهم، رغم ذلك يمكنهم أن يستوعبوا عواقب قد تحدث في الحال. ولهذا السبب، فإن قاعدة «جدتي» يمكن أن تستخدم مع الأطفال في سن ما قبل الرابعة.

«لقد حاولت أن أستخدم قاعدة «جدتي» مع أميرة لأجعلها تتعلم النظام والترتيب. أقول «حالا تنتهين من وضع لعبك مكانها ساقراً لك حكاية» فتسرع هي لوضع لعبها في مكانها ثانية :

يمكن أن يكون استخدام قاعدة 2x المعدلة مفيداً مع الأطفال الصغار. حينما يجد الأب/الأم أن الاستنكار أو عدم الاهتمام لا يجديان مع الصغير ولا يرد عنانه، يحذر الأب/الأم الصغير من العواقب المحددة التي قد تحدث فوراً، ما لم ينصع الصغير لرغبات الأب/الأم.

«حينما يهمل خالد برفع الكرة إلى أعلى، مستعداً لقذفها عبر حجرة المعيشة، أرمقه بنظرة تتم عن الاستنكار وأخبره بأنه إذا رمى الكرة سأخذها منه فوراً. كان على أن أأخذها منه عدة مرات والآن هو يعي تماماً أنني جادة وحينما أخبره بأنني سأأخذها، يضعها أرضاً على الفور».

«لم يرغب طارق أبداً في الذهاب إلى الفراش كنا نجعله يذهب إلى سريره ليلاً. ثم، بعد مرور دقيقتين نجده مستيقظاً يجرى في أرجاء المكان. وكانت فكرة أحمد



زوجي أن نستخدم قاعدة 2x المعدلة، والتي نجحت».

الآن نضعه في سريره ونقول له إنه إذا غادره نعيده إليه فوراً ونأخذ منه الدببوب الذي يحب أن ينام معه وهو يحب هذا الدببوب كثيراً، ومن ثم لم نضطر إلى حرمانه منه سوى مرة واحدة فقط - بعدها ( اعتقد أنه فهم، أننا نعني ما نقوله :

لا ينبغي أن يأخذ الأبوان اللعبة التي يحتاج الطفل لأن ينام وهي معه. ومن ثم فإن البزازات، واللعب التي تستخدم للتهدة والأغطية التي تعطى الأمان أو غيرها من اللعب المتنقلة لايجوز استخدامها كمواقب سلبية للطفل. فقاعدة 2x المعدلة للأطفال الصغار تستخدم فقط للعقاب الفوري. فأحياناً لا يكون الطفل كبيراً للدرجة التي تسمح له بفهم التحذير الأبوي، وفي هذه الحالات يمكن الأب/ الأم أن يمنحاه خيار التعاون أو مواجهة العواقب السلبية على ما يفعل. وحين تكون القدرات اللغوية للطفل غير مكتملة بالقدر الكافي لا يصف الأبوان القاعدة بالكلمات، بل يستخدمان الأفعال ليساعدا الطفل على تكوين مفهوم القاعدة في ذهنه. وهذا مثال على ذلك :

«كانت رولا تحب أن تُلقي بالطعام من طبقها. كانت تظن أن هذا مضحك جداً. إلا أنني لم أكن أراه كذلك ولهذا فكرت في اتباع قاعدة معينة : من الآن فصاعداً، حينما ترمي رولا بطعامها سوف تنتهي وجبتها وسوف أظهر لرولا الوجه العابس. لم تكن هناك ضرورة لإخبار رولا بهذه القاعدة لأنها لن تفهم، وبدلاً من هذا بدأت أن أطبقها ببساطة. كلما كانت تُلقي بطعامها، كنت أخذها على الفور من على مقعدها وأحاول أن أشت انتباهي لفترة لا تتعدى بضع دقائق - فترة كافية لأن ترى أنني لست سعيدة لتصرفها هذا... وبعد حوالي أسبوع من اتباع هذا الأسلوب، بدأ سلوك رولا يتحسن.»

وكما هو الحال بالنسبة للأطفال الأكبر سناً، يجب أن تكون العواقب التي تثير

الشعور السيئ بالنسبة للأطفال الأصغر سناً في إطار نسبة ٢٠٪ من التدخلات السلبية. إذ تستلزم العواقب السلبية للأطفال من هذه الأعمار سحب الأشياء المحببة لدى الطفل أو التي تمثل رفاهية له. يُحرم الصغير من لعبه لمدة عدة دقائق لقفذه إياها، أو يُحرم من اللعب مع المولود لأنه كان عنيفاً معه. سوف يكون بعض الأطفال من سن ما بين العامين والثلاثة أعوام جاهزين لتطبيق النسخة المعدلة من قاعدة «كرسى التفكير» لكن البعض الآخر لن يكون جاهزاً بعد. وثانياً، فإن الاختلافات المزاجية تحدد من الأطفال الصغار سيجلسون على الكرسي لأنه أمر بهذا، ومن الأطفال سوف يحتاج إلى العواقب من درجة «السجن» ليتدربوا على الجلوس على الكرسي.

«نحن نحاول أن ندرب مريم على ألا تعض الآخرين. على الرغم من أنها في الثانية من عمرها، فإن قدراتها اللغوية كبيرة وبإمكانها أن تفهمنا بشكل رائع، ومن ثم فقد قلنا لها إنها إذا قامت بعضاً أي شخص مرة أخرى، سيكون عليها أن تجلس على «كرسى التفكير» وبما أنها لا تعرف التوقيت بعد، تقول «ستجلسين هنا حتى نقول لك يمكنك أن تنهضي». نعطيها حوالى دقيقتين. تحترم مريم كلامنا بشكل جدي للغاية ولا تحاول أن تنهض أبداً عن كرسيها حتى نقول لها إن وقت العزلة قد انتهى.»

«لقد حاولنا أن نضع فيليب على كرسي التفكير. لقد بلغ فيليب عامه الثالث تقريباً، ومن ثم اعتقدنا أنه لا توجد مشكلة. لكن للأسف كان هذا خطأ فادحاً! وقد وصفنا قاعدة أنه كلما أخرج لسانه لأحد (وقد كان هذا سلوكه المفضل) عليه أن يجلس على كرسيه لمدة ثلاث دقائق. ولم يكن يرفض فقط أن يبقى في هذا الكرسي، بل لم نكن نستطيع حتى أن نجعله يقترب من هذا الكرسي؛ كان يجري في أنحاء البيت كله! ومن ثم كان علينا أن نوقع عليه عقوبة تناظر «السجن» أخبرناه أنه إذا لم يجلس ويستقر لن يحصل على الكاكاو بالين الذي يحب. فيليب مدمن كاكاو

باللبن. ومن الطبيعي لم يصدق ما نقوله له ففى يدايه الأمر. وأخرج لسانه لمربيته، ومن ثم أخبرناه أنه عليه الجلوس على كرسى التفكير. لم يوافق على الذهاب، وعليه فقد أخبرناه أنه إن لم يذهب من فوره إلى الكرسى سوف يحرم من الكاكاو. حسناً لقد حُرِمَ من الكاكاو الذى يحبه لمدة يوم، وكان هذا كل ما فى الأمر ومنذ ذلك الوقت، نزل يذهب وحده إلى الكرسى.»

عادة ما يكون الأطفال دون الرابعة سهلى التعلم فيما يكون الآباء صارمين وراغبين فى أن يواصلوا مسيرة التربية وفى حقيقة الأمر، يعد من المثالى جداً تطبيق نماذج بسيطة جداً من أساليب التهذيب فى هذه السن المبكرة. إذ يساعد هذا على تقبل الصفار لسلطة الكبار وتوجيهاتهم، وهذا يساعد الكبار على تادية وأجيبهم. أما الصفار الذين يسيطر عليهم انطباع بأنهم هم من يُسيرون دفة الأمور يتعرضون لمخاطر إثارة غضب والديهم ورفضهم لهم، إذ يشعر الكبار الذين لا يستطيعون توجيه طفلهم الصغير البالغ من العمر سنتين بالقهر والرفض والغضب، ومن ثم فمن الأفضل للطفل أن يتخذ الأب/الأم مكانه الصحيح من واقع «السلطة» الأبوية.

وبالطبع، نتيجة للاختلافات المزاجية والوراثية، لا يتقبل بعض صفار الأطفال قاعدة «2» المعدلة أو غيرها من أشكال التعليمات المباشرة وعليه يمكن لهؤلاء الصفار الذين يتميزون بعدم المرونة وعدم التعاون وكذلك يتميزون بالإرادة القوية أن يجعلوا الكبار يرفعون الراية البيضاء. يحتمل للأمهات ربات البيوت قضاء أيامهن فى دموع وألم حيث يشعرن بالفشل الذريع فى التحكم فى سلوكيات أطفالهن أو توجيهها. يمكن أن تنهار بعض الزيجات تحت وطأة الطاغية الصغير، وفيما يكون الموقف متازماً، يمكن الاستعانة بالاستشارة النفسية المتخصصة للتخفيف من حدة المشكلة. ويجب أن نعتبر هؤلاء الصفار، نوى احتياجات نفسية خاصة ومن ثم يتم منحهم المساعدة النفسية اللازمة لنموهم بطريقة صحيحة

وسليمة. ويمكن الاستعانة أيضاً بالتدخلات من قبل المعالجين بالطبيعة.

### • استراتيجيات ضد الجدل:

يمكن للأطفال الصغار المتمكنين من اللعبة أن يقوموا باختبار أباؤهم/أمهاتهم يرغبون في أن يعرفوا أبا من أساليب الإقناع تفلح مع والديهم. هل ينجح التباكي؟ هل ستفعل الطلبات اللانهائية؟ وماذا عن البكاء والغضب؟ سوف يجرب الصغار كل ما يمكنهم، بهدف اكتشاف حدود التأثير وقوته.

ومن ثم، فعندما يرغب الصغير في حلوى سيطلبها ثم يبدأ في التباكي كي يحصل عليها، ثم يتوسل للحصول عليها، ثم يبدأ في الصراخ. سيتبع الأبوان طرق عدم الجدل، رافضين أن يستجيبا للطلب مرتين. ومن ثم يساعدان على الحد من السلوك غير المقبول اجتماعياً من قِبل الصغير. بيد أنه ليس من السهل أن يكون المرء حاسماً مع الصغير.

هنا يطلب الصغير شيئاً من الأب/الأم حتى إذا كان الطلب سخيلاً فعلى سبيل المثال، قد يطلب الصغير أن يحصل على قبة قبل النوم - مطلب عادل جداً. ثم يطلب الصغير قبله أخرى. حسناً لا يمكن مقاومة هذا، ثم يطلب واحدة ثالثة. حسناً لا بأس. ثم رابعة حسناً هذه آخر واحدة. وسرعان ما ينخرط الأب/الأم في إعطاء الطفل عشر قبلات في المساء ثم تصبح خمس عشرة قبة.

وعادة ما يمثل التمييز ما بين الطقوس الطبيعية للصغير وبين التطور الحقيقي لاضطراب السلوك تحدياً كبيراً أمام الأب/الأم- بيد أن استخدام الاستراتيجيات الصحيحة ضد الجدل قد يساعد في كلتا الحالتين. وحينما يتم دفع السلوك الطقوسي في اتجاه يدعو إلى القلق، فإن الانخراط في مثل هذا الطقس قد يتسبب في انتشار زيادة هذا القلق الناجم عنه وإذا كانت عشر قبلات قد تحولت إلى خمس عشرة قبة يمكن أن يتحول احتياج الطفل لأن يسمع تعبير تصبح على خير من

الأب/الأم إلى أن يسمع كلمة «تصبح على خير» إلى «أحبك» ثم تتحول إلى «تصبح على خير» وإلى «أحبك، وأراك في الصباح» إلى آخره... وحينما يستخدم الأب/الأم قاعدة 2x في استراتيجيات عدم الجدال، لا يسمح الأب/الأم بتصاعد مثل هذه الطقوس. حتى وإن استمر الطفل في البكاء وإثارة الجلبة، لا يتعمد الأب/الأم في الطقس وبهذه الطريقة، يمكن أن يتم معالجة اضطرابات السلوك المسببة للقلق وهي في بداية مراحلها. يمكن أن تكون التدخلات النفسية المتخصصة أو التدخلات الطبيعية مفيدة حينما يظهر الطفل خوفاً وقلقاً مبالغاً فيهما.

الطفل : انظري تحت السرير يا أمي، ابحثي عن الوحوش، ياماما.

الأم : حسناً أنا لا أرى أية وحوش.

الصغير : الآن انظري في الدولاب.

الأم : هذا آخر مكان أبحث فيه. آخ - لا يوجد شيء في الدولاب. تصبح على خير يا حبيبي.

الصغير : فقط انظري خلف الكرسي الهزاز.

الأم : لن أنظر مرة ثانية. لقد حان وقت النوم تصبح على خير.

الصغير : انظري فقط خلف الكرسي الهزاز.

تترك الأم الحجرة.

هل يسبب هذا رعباً للصغير؟ قطعاً سيشعر الصغير بعدم السعادة وقد يشعر ببعض القلق لفترة بيد أن تغلبه على هذا القلق المؤقت سيساعد الصغير على التغلب على قلقه طويل الأمد حينما يوقف الأبوان القلق المؤقت عن طريق الانخراط في الطقس، لن يتم التغلب على القلق أبداً. وبدلاً من ذلك، سيبصحب الطقس أداة ضرورية في يد الطفل، لتجنب تجربة مشاعر القلق والخوف. وبالطبع يجب على الأب/الأم امتلاك القدرة على تحمل تعاسة الطفل المؤقتة وذلك لمساعدته. وسوف

نتعرض في الفصل الثالث عشر لقلق الأب/الأم بالتفصيل. يحتاج الوالدان استخدام ذكائهما العاطفي لمساعدة أطفالهما على احتمال جراحهم العاطفية وتضميدها.

### \* ما بعد سنوات الطفولة الأولى :

ينتهي الوالدان من مهام مرحلة الطفولة الأولى، يصبحان معدين تماماً لتربية طفل في سن المدرسة.

يعرفان الآن كيف يكونان أقوياء الملاحظة وكيفية تسمية المشاعر، والمحافظة على نسبة ٢٠ - ٨٠ واستخدام أسلوب «التعليق، التسمية، المكافأة» علق، سمُ ضمن أساليب التهذيب الإيجابية والتدخلات التي تثير المشاعر السيئة بشكل مناسب وذلك لتوفير التربية السليمة والتوجيه السديد، وكذلك يعرفان كيفية استخدام قاعدة 2x وكيفية تجنب الجدل.

فقد مُنح الوالدان أربع سنوات كاملة لصقل كل هذه المهارات، والآن عليهما الحفاظ على مستوى هذه القدرات والمهارات لحوالي خمس عشرة سنة قادمة، تلك السنوات التي سوف تستخدم فيها معظم المهارات التربوية لديهما.



## المراهقون

### المراهقون

سواء أكان الأب/الأم مازالا يتعلمان المهارات أو كانا قد تمرسا فيها لعقد كامل، فإن محاولة تطبيقها على فئة المراهقين العمرية تعد أمراً ليس يسيراً على الإطلاق، ويمثل تحدياً، وذلك لأن المراهقين أنفسهم يمثلون تحدياً كبيراً. فمن ناحية، مازال هؤلاء المراهقون يتمتعون بحرية فترة الطفولة، قدرتهم « على اللعب » مع أصدقائهم، كما أنهم لا يزالون تلاميذ - هم أيضاً مازالوا يعتمدون مادياً على الأسرة، وعادة ما يتألون الرعاية من الأبوين، ويتم تقديم الوجبات لهم والضمادات، ووسائل الراحة، ومظاهر الرفاهية مثل الحق في الجلوس أمام الكمبيوتر واستخدامه، الحق في استخدام السيارة، وكذلك رفاهية استخدام التلفزيون، وأحياناً اقتناء تليفون محمول. وفي ذات الوقت، فإن هذه الفئة العمرية تبدأ في الخطو نحو عالم الكبار وقضاء وقت أطول بعيداً عن البيت، وتكوين علاقات حميمة، واكتشاف حقائق عن البشر وطبيعتهم، والتعرض لتجارب ونشاطات تتعلق بلوقت الفراغ والعمل على حد سواء.



يُمثل كل هذا تحدياً للصغار الذين يدخلون إلى عالم المراهقة فى وقت يتسم بسرعة التغيرات الجسمانية والفورات الهرمونية وأزمات تحديد الهوية، والتغيير فى شكل الجسم وكذلك عدم الاستقرار العاطفى . ومن ثم تُعد محاولة الوئب على كل شئ أمراً طبيعياً للغاية، دُفعةً ملحة للنمو والرغبة فى الاستقلال، والتصرف خارج نطاق الإشراف الأبوى والحدود التى يضعها الأهل بيد أن الخبرة التى يفتقر إليها المراهق، وكذلك حماس الشباب الذى يصاحبه أحياناً ثقة زائدة بالنفس وإحساس بعدم الخوف والميل إلى الاندفاع قد تؤدى إلى تصرفات طائشة غير مسؤولة . وتشكل السذاجة مع قصر النظر وعدم النضج مُثلثاً مربعاً، غالباً ما يدفع المراهقين إلى طريق غير محمود العواقب .

كما أنه ليس من المستغرب أن يشعر الآباء/الأمهات فى هذه المرحلة العمرية

بالخوف الشديد والقلق والإحباط . كما أنه من السهل تبين أن هذه المشاعر المعتلة داخلهم قد تؤدي إلى انفجارات غاضبة من الخلق والضيق، حيث يحاول الآباء/الأمهات باستماتة استعادة التحكم في دفة الأمور ومن الواضح جداً، أن هناك قدرات لابد أن تتواجد للتعرف مع هذه الفئة العمرية وتخطى هذه المرحلة من النمو بنجاح وسعادة .. سنرى مع نهاية هذا الفصل، كيف لنا أن نكتسب هذه القدرات !

وفي هذا الجزء، سنستعيد التعرف على العملية التربوية لنرى كيف يمكن أن تطبق على تربية المراهقين والتعامل معهم، ومرة ثانية، تسمح عملية التربية للآباء/الأمهات بفرس القيم الخاصة بهم في إطار أفكارهم ومعتقداتهم الخاصة . ولأيهم ما إذا كان الأهل يشجعون، الأنشطة الجنسية للمراهقين أو يرفضونها مثلاً

مما يهمنا هنا هو أن يعالج الآباء/الأمهات جميع الموضوعات بأساليب تربوية صحيحة راسخة في أذهانهم مثل:

الحرص على ترسيخ العلاقة مع الأبناء، وضع الحدود، توضيح مطلب الاحترام المتبادل، وإليك بعض الأمثلة على كيفية معالجة الآباء/الأمهات الذين يعتقدون أفكاراً مختلفة حول التدخين:

« صرخت لنا هايدى أنها تدخن السجائر بشكل منتظم لتساعدها على الاسترخاء. وقالت إنها أمنة أكثر من المخدرات، وقالت إنها تفضل أن تدعو صديقاتها إلى المنزل وتدخن معهن علناً، إذ يشعرها هذا بالراحة وعدم الإحساس بالذنب، نحن حقاً سعداء لأنها أحسست أنه بوسعها أن تصارحنا بكل وضوح، بكل ما يجري في حياتها. في واقع الأمر، نحن شجعناها على ذلك: قلنا لها إننا نرحب بأن تفعل ما يحلو لها في البيت أمام أعيننا - فنحن نعلم جيداً أنها ذكية وسوف تتخذ قرارات صحيحة - وأخبرناها أننا نثق فيها. لقد استحققت هايدى ثقتنا التي اكتسبتها بمر السنين الماضية، ولم تظهر يوماً علامة تدل على سوء الحكم أو التقدير. ونحن نعتقد أنها ستكون أفكارها الخاصة واستنتاجاتها بشأن مسألة التدخين معتمدة على خبرتها الشخصية كما فعلنا جميعاً. وواجبنا أن نحميها. »

« أخبرنا رامي بأنه يدخن بشكل منتظم من أجل المتعة وبين لنا أنه لا يدخن كثيراً يومياً، فقط سيجارة أو اثنتين في اليوم، وأن هذا أفضل من أن يدخن بانجو أو حشيش أو ما شابه ذلك من مخدرات، وفي أي مناسبة نقول له أنا وأميئة إننا سعداء بمصارحته لنا بكل شيء. وأعلمناه أننا نقدر آراءه في هذا الموضوع وأن كثيراً من الشباب يشاركونه الرأي بشأن مسألة التدخين هذه لكننا أخبرناه، أنه على الرغم من كل هذا، فنحن لا نشاركه الرأي أو نتفق معه. وأخبرناه أننا نرى أن السجائر لا تمثل أي متعة، وشرحنا له مخاوفنا من مغبة التدخين على صحته على المدى الطويل بناء على ما نقرأ أو نسمع عن مضاره في جميع وسائل الإعلام،

أوضحنا له بصورة جلية أيضاً أننا نفضل ألا يدخل على الإطلاق، وتحت أى ظرف من الظروف، فنحن لا نرغب فى أن يدخل فى المنزل. وقد أعربنا عن أملنا فى أن يتبنى وجهة نظرنا بهذا الخصوص إلا أننا نعى جيداً بأنه حر فى أن يفعل ما يحلو له وأنها لا نسير وراءه خارج المنزل ! . وقد أعلمناه بوجهة نظرنا إلا أننا ألقينا بالكرة فى ملعبه فى النهاية - واعتقد أن المحادثة سارت فى مسار جيد بعد ذلك، إذا قال رامي إنه يرى جيداً ما نريد أن نقوله .

« أخبرنا زياد بأنه يدخل السجائر بشكل منتظم إذ تساعده على المذاكرة . يقول إنها تساعده على تهدئة أعصابه والتركيز. فيما يقرأ لتثبيت المعلومة فى ذهنه . وقد لاحظنا على الرغم من هذا أن مستواه فى التحصيل لا يتم عن أن المعلومات تثبت فى ذهنه، إذ إن جميع درجاته مؤخراً كانت ضعيفة للغاية . وقد أخبرنا أننا نقدر أمانته فى مصارحتنا وأنها نرغب فى أن نشركه معنا فى أفكارنا وقد أعطانا الفرصة للحديث. ومن ثم فقد أخبرناه بأنه يحتاج إلى ذهن صاف للمذاكرة وأن هناك أساليب أخرى لتثبيت المعلومة فى ذهنه، وللإسترخاء، وأنها على استعداد بأن نذهب به إلى متخصصين ليساعدوه على معرفة العديد من الأساليب التى تساعده فى هذا الشأن، وما إلى ذلك . زياد ولد طيب إلا أنه يواجه بعض التحديات - تحديات خاصة بالتعليم وتحديات اجتماعية وغيرها . ولأصدق القول إنه يفتقر إلى النضج والرأى السديد . وبالطبع إننا لن نقول له هذا نحن نحاول فقط أن نرشده على أمثل وجه ممكن، ونحرص أن تسير أموره بشكل إيجابى . ومن ثم فقد أنهينا المناقشة بقولنا إننا نفضل أن يقلع عن التدخين فى فترة نهاية الأسبوع وبالطبع أثناء تواجده فى المدرسة وافق زياد على ذلك . والآن إذا وجدناه يدخل داخل المنزل أو أثناء المذاكرة فإننا نلجأ لتطبيق قاعدة ٢ x ٠ .

وكما نرى فإنه لا توجد طريقة واحدة ناجحة بعينها يمكن تضيقها على جميع تلك المواقف . لا يوجد ما يسمى بالأسلوب الأمثل الذى يناسب جميع المقاسات . بل

سيحاول الآباء/الأمهات توجيه أبنائهم بناءً على قيمهم ومعتقداتهم الخاصة وبناءً على المتطلبات الفردية للطفل نفسه إذ إن وظيفة الوالدين في المحافظة على الصورة الكبيرة في الذهن واستخدام عملية تربوية ملائمة.

### المنتج النهائي :

يكون الوالدان قد أنهيا عملهما تقريباً في توجيه الطفل حينما يصل المراهق إلى سن التاسعة عشرة. ومن المأمول أن يكون «المنتج النهائي» شخصياً كفءاً تمكنه من أن يخطو خطوات وثيقة إلى العالم الخارجي وحينما يضع الوالدان هدف الكفاءة نصب أعينهما في العقد الثاني بأكمله من العملية التربوية فإن فرص تحقيقها ستزداد.

ما الكفاءات التي يرغب الآباء/الأمهات في تحقيقها ؟ بداية وفيما بين عمر التاسعة عشرة والخمسة والعشرين يمكن للابن البالغ أن يكون قادراً على تكوين علاقات صحية . ويجب أن تكون قد ترسخت لديه عدة قرارات منها السيطرة على الذات، التحكم في مشاعر الغضب، القدرة على التصرف تحت وطأة الضغوط، الحساسية العاطفية، احترام الآخرين، والتقدير، وكذلك القدرة على البذل والعطاء وغيرها من المهارات الخاصة بتدعيم العلاقات . وإلى جانب ذلك، يجب أن يوضع الاستعداد للزواج وتحمل تبعاته في الاعتبار، ويقتضى هذا القدرة على أن يحافظ الإنسان على صحته «ألا يستهلكها في التدخين أو البدانة المفرطة أو غيرها» ، القدرة على الاستيقاظ من النوم دون مساعدة أحد، وعلى تحمل المسؤوليات والتوجيهات الخاصة بالعمل والدراسة وغيرها دون الاحتياج إلى الإشراف الخارجي، والقدرة على التعامل مع النقود، والقدرة على أن يكون المرء مرناً في تعاملاته ومواقفه .

يجب أن يكون كل فرد بالغ على دراية بأمور المنزل، يعرف كيف يطهو ( على الأقل الأساسيات البسيطة )، كيف يتسوق ( كيف يشتري أشياءه الشخصية،

وملابسه، ومأكله ) كيف ينظف حجرته ومتعلقاته على الأقل، كيف يشارك فى مهام نظافة الأماكن المشتركة بالمنزل) وكيف يقوم بكي ملابسه وغسلها . وفى عالم اليوم، الذى يعمل فيه كل من الرجل والمرأة، لابد على الأولاد من الجنسين أن يتعلموا كيف يكتسبون الكفاءات الخاصة بكسب لقمة العيش وكذلك الخاصة بالمهارات المنزلية . ومن ثم يجب أن يكتسب المراهقون مهارات فعالة تساعد على عملية التوظيف فى إيجاد مكان لهم فى سوق العمل .

سيحتاج المراهق أن يكون منظماً ومعتداً على ذاته وقادراً على أن يقوم بمهام البحث عما يريده ( كيف يجد وظيفة، كيف يخطط لسفره، كيف يجد برنامجاً تعليمياً ملائماً له ) وأن يكون قادراً على وضع الأهداف ومحاولة الوصول إليها . الآن، حين وقت تعلم قيادة السيارات، كيفية خياطة زر، كيفية تسليك بالوعة الحمام، التعامل مع الأمور المالية الشخصية، استخراج جواز سفر، وكذلك كيفية إيجاد وقت لتطوير الاهتمامات والهوايات التى من شأنها أن تلهم الشخص طوال حياته وتحقق له النجاح والإحساس بالرضا والنفع للذات وللآخرين .

وبعبارة أخرى، «المراهق المعد» هو الشخص الذى لا يفعل والداه الكثير من أجله، أكثر من مجرد توفير الحب والتشجيع والنقود، والعملية التى يتم بها اكتساب هذه الكفاءة هى عملية تدريجية .

تبدأ من سن الرابعة أو الخامسة، حيث يمكن أن توكل بعض المهام والمسئوليات للطفل ففى بداية الأمر، على سبيل المثال، يمكن أن يتم تعليم الطفل كيفية تنظيم لعبه وترتيب سريريه، ويعد ذلك بفترة، يمكن للطفل أن يتعلم كيف يعدّ أو/و ينظم طاولة الطعام . وعلى مدار السنين، يمكن أن تضاف بعض المهام ويمكن أن تُسحب مهام أخرى . سيتوقف الأب والأم يوماً عن إيقاظ الطفل، وعن تذكيره بالقيام بواجباته المنزلية وكذلك سيتوقف عن القيام ببعض المشاوير البسيطة نيابة عنه .

وحتى النهاية من المتوقع من الطفل أن يقوم بإعداد الإفطار لنفسه ثم الغداء،

وسرعان، ما يُطلب من الصغير أن يُعدّ جزءاً من وجبة العائلة حتى الوجبة بأكملها . ومع مرور الوقت، وتدرجياً سيتم تعلم العديد من المهارات التي تغطي مناطق أوسع من المهام حتى يصبح الصغير يوماً ما، شخصاً بالغاً معتمداً على نفسه وجاهزاً لأن يترك المنزل .

وعملية اكتساب المهارات والكفاءات عملية ممتعة بالنسبة للأطفال . إذ إن المرء يشعر بلذة من قدرته على إنجاز المهام - وعند الوصول إلى سن البلوغ، تكون الكفاءة مصحوبة بالاستقلالية قد اكتملت حينما يبدأ الأبوان غرس الكفاءة في الطفل في سن صغيرة جداً يصبح الأمر أسهل بكثير، بما أن الأطفال الصغار لديهم رغبة عارمة في التعلم ويشعرون برضاء عظيم حينما يحققون النجاح والمشاركة بيد أنه إذا قرر الوالدان فجأة، وحينما يبلغ الصغير السادسة عشرة من عمره، أنه قد حان أوان تحمله المسؤولية فقد يرفض المراهق ذلك ولا يتحمس للمشاركة فيها. وإذا كان الوالدان قد أغفلا سبب أو آخر تربيتهم أبنائهم حتى وصولهم لهذه السن، فمن المستحسن تكليفهم بهذه الواجبات والمسئوليات بشكل بطيء للغاية - مع الكثير من المدح والثناء والتقدير. وبالفعل، فإن إغفال الفرص من قبل الأب/الأم يخلق، بدون قصد تحدياً بالنسبة للمراهق.

يمكن للوالدين أن يتفهما بشكل أفضل مدى صعوبة تعرض المراهقين الأكبر سناً لأداء مثل هذه الأنشطة والتي كانت مستبعدة تماماً من حساباتهم لسنين عديدة . في تلك الحالة يصبح مطلوبا من الآباء/الأمهات التفكير في مساحة من النشاطات لم يتطرقوا إليها من قبل على سبيل المثال، بعض الأشخاص لا يقومون بغسل الأطباق والبعض الآخر لا يقوم بإصلاح أى شئ في السيارة والبعض الآخر لا يقوم بشئ أى نوع من اللحوم. وهناك بعض الأشخاص لم يقوموا بعمل أى شئ على الكمبيوتر من قبل ولم يقوموا بعمل أى حسابات خاصة بالأسرة . وعلى الرغم من أن أى شخص يمكنه أن يتعلم أى شئ في أى وقت، فإن

الأشخاص الذين فشلوا في أن يكتسبوا عادة أداء مهارة يمكنهم أن يتخيلوا مدى مقاومتهم لعملية اكتساب هذه المهارة لاحقاً . هذا بالضبط حال المراهق الذي لم يترسخ لديه عادة القيام بالمهام وتحمل المسؤولية حتى أصبح هذا متجذراً في أعماقه.

وعلى الرغم من هذا، فإنه من الأفضل بالنسبة للآباء/الأمهات أن يتولوا مران المراهق على هذا وإن كان مراناً متأخراً فهو أفضل من إهمال هذا المران كلية. وفي هذه الحالة، يبدأ الآباء/الأمهات بمستويات منخفضة من المران، مع مراعاة شعور المراهق والتحلى بالصبر والأناة والمثابرة .

### • تنشئة المراهق:

السؤال هنا بالطبع يتلخص في كيف يمكن للشخص أن يوجه ابنه/ابنته في سن المراهقة ويرشده ليعبرُ عقد المراهقة التي تشبه البحر العباب متلاطم الأمواج والتي تسبق مرحلة النضج والبلوغ ؟ كيف يمكن للمرء أن يحدد المتطلبات المتزايدة لاكتساب الكفاءة ويرتبها ؟

والإجابة هي أن تحقيق كل هذا يكمن في إنجازاه بحذر؛ يجب أن تكون الأساليب المتبعة من قبل الآباء/الأمهات في تربية أبنائهم في هذه المرحلة أساليب تثير المشاعر الطيبة بشكل أساسي . إذ إن نتائج استخدام الأساليب التربوية التي تثير المشاعر السيئة في العقد الأول من حياة الطفل لا تظهر على السطح إلا في العقد الثاني . يمكن للأطفال تحت عمر العشر سنوات أن يعبروا عن مشاعرهم بالتصرف بأسلوب غير متعاون، غاضب أو ينم عن عدم الاحترام .

بيد أن اعتماد الأطفال في هذه السن عادة على الآباء/الأمهات يكون كبيراً ومن ثم لا يستطيعون الانفصال عنهم وفي العقد الثاني من العمر، لن تسير الأمور على هذا النوال . مازال الطفل يحتاج إلى حجرة تؤويه وطعام يأكله، ولكنه لا يحتاج.



عمليا إلى الكثير من والديه خلاف ذلك . فإذا لم يشعر الطفل بحب والديه سوف يحاول أن يبحث عن هذا الحب بين أقرانه . سيتوقف الأطفال الذين لا يحبون نويهم عند هذه النقطة عن التفاعل أو التعاون معهم .

وعلى الرغم من أنه باستطاعة الآباء/الأمهات رأب الصدع فى العلاقة مع أبنائهم فى السنوات المبكرة، إلا أن الشرح الذى يحدث فى العلاقة أثناء العقد الثانى من حياة الأبناء تكون آثاره مستدامة . حينما يعلم الآباء/الأمهات كيفية تضميد الجروح القديمة، ومنع حدوث جروح جديدة، وحينما يتمكنون من توصيل مشاعر الحب والحنان إلى أبنائهم ويوفرون لهم الإرشاد الصحى، يمكن للحياة العائلية أن تزدهر أثناء هذه الفترة من العمر .

### • إيجابياً على الدوام :

يكن سر النجاح فى الحفاظ على المعدل . فإن نسبة المشاعر الإيجابية إلى المشاعر السلبية فى تربية الأطفال الصغار هى ( ٢٠:٨٠ ) إلا أن المعدل الذى علينا الحفاظ عليه فى تربية المراهقين لابد أن يزيد ليصبح ٩٠:١٠ . فالمرهق أشبه بالشخص البالغ ( على الأقل على مستوى الخيال ) وهو الآن أقل تقبلاً للإصلاح . يفضل الأشخاص البالغون نسبة ١٠٠٪ من تدخلات المشاعر الطيبة وصفر فى المائة من المشاعر السيئة .

### اسأل أى شخص بالغ :

كم من المشاعر السيئة تريد أن تحصل عليها من شريك حياتك فى اليوم الواحد ؟ «وبالتطبع سيجيب الجميع بقولهم « صفر » . لقد حصل الكبار على كفايتهم من النقد والشكوى فى فترة الطفولة، بدرجة تغنيهم عن ذلك العمر كله ! وبالمثل، فإن المراهقين يشعرون بأنهم قد نالوا كفايتهم من الرقص، والإصلاح والتأنيب ... لذا فهم يرغبون الآن فى التدخلات التى لا تثير سوى المشاعر الطيبة . ولسوء حظهم،

فهم ما زالوا بحاجة إلى بعض التواصل الذي قد يثير المشاعر السلبية مثل التعليمات ( من فضلك خذ أطباقك من المائدة إلى المطبخ ) النقد ( لا تتحدث إلى بنبرة الصوت هذه ) والعواقب الوخيمة مثل ( من الآن فصاعداً إذا لم تجهز ملابسك وأغظيتك للغسيل أيام الأربعاء، لن أغسلها لك - اغسلها أنت بنفسك ) .

ومن ثم فإن من المسموح للأباء/الأمهات نسبة ١٠٪ من هذه التدخلات شريطة تواجد الحب على الدوام .

وبما أن التدخلات السلبية القوية يمكنها أن تدمر منات أو آلاف الإيماءات الإيجابية، لذا يجب أن تكون التدخلات المثيرة للمشاعر السيئة معتدلة . يعنى هذا أنه لا ينبغي أن يكون هناك سب أو قذف أو إهانة . أو شتائم أو صراخ أو غيرها من أشكال إساءة المعاملة من قبل الأب/الأم . (سيكون لسوء المعاملة من قبل الطفل للوالدين بالطبع محل تأديب وأنضباط).

تتضمن التدخلات الإيجابية كل أشكال الاهتمام المشروط وغير المشروط . وبالنسبة للأطفال الصغار، فإن إعطاء الهدايا، والمزاح، والمشاركة، وتقديم المساعدة والحب والحنان، والانخراط فى أنشطة مشتركة أمور ذات قيمة للطفل، وكذلك توفر التدريب العاطفى للصغير فكل هذه أشكال للمشاعر الطيبة غير المشروط . ويمكن تقديم المديح والثناء والتقدير والعرفان والتعويض والهدايا إلى أشكال الاهتمام المشروط المثير للمشاعر الطيبة . يجب أن تمثل هذه التدخلات تقريبا حال العلاقة بين الأب/الأم وبين الطفل إذا كان مقررأ للعلاقة بين الطرفين أن تكون تجربة إيجابية بالنسبة للمراهق .

والتدريب العاطفى ذو قيمة كبيرة بخاصة إذ إن القدرة على الاستماع بإنصات وبترسمية المشاعر تظهر التفاهم والقبول والتعاطف . وكذلك تخلق الحميمية . فالشخص الذى يحصل على التدريب العاطفى يحس بأنه موضع اهتمام ومعترف به ذو قيمة على النقيض تماماً من الشخص الذى يتم تجاهله أو عدم الاكتراث به،

أو أسوأ من ذلك، الذى يتم تصويب أخطائه بالسخرية والازدراء . حينما يسمى الأبوان مشاعر المراهق يساعدانه أيضاً على بناء نكاته العاطفى، الذى كما شاهدنا من قبل يؤدى إلى فوائد عديدة منها التحكم العاطفى، والكفاءة الاجتماعية والسلامة الصحية، الأداء الأكاديمى المرتفع، والتعاون ومعدلات أعلى من الكفاءة وتحمل المسئولية بشكل كلى .

ولا تجعل قاعدة نسبة ١٠ : ٩٠ الأمور سعيدة بين الأب/الأم وبين المراهق فحسب، بل يمكن للأب/للأم أن يحافظا على مكانة المرشد، والقائد وصاحب السلطة. حينما تكون العلاقة طيبة بين الطرفين، فيحرص الشباب على إرضاء مشاعر آبائهم وأمهاتهم، ولا يمسون مشاعرهم أو يجرحونها بأي صورة، ويبدون رغبتهم فى أن يستمعوا إليهم، ويتناقشوا معهم ويحاولوا أن يشاركهم فى حياتهم حتى يصبحوا إلى حد ما جزءاً لا يتجزأ منها . وبعبارة أخرى، فإن العلاقة الإيجابية تسمح للمراهقين أن يأخذوا أبائهم/ أمهاتهم على محمل الجد من منطلق الحب والاحترام . يحتاج الآباء/الأمهات أن يعوا حقيقة أن مصدر القوة المتوفرة لديهم هو القدرة على التأثير والإثارة . يجب عليهم أن يخلقوا جواً يرغب المراهق فى ظله أن يستمع ويتعلم ويرغب فى أن ينصاع ويتعاون . يجب أن يكون سلوكهم كأشخاص بالغين يدعو إلى الإعجاب والحب بحيث يرغب المراهق فى أن يتطلع إليهم كمثل يحتذى ويمكنه أن يتقبل منهم النصيحة ومحاولة التأثير .

من الطبيعى ألا ينجح الآباء والأمهات الذين يحاولون استخدام طريقة القبضة الحديدية من النقد المباشر والتدخلات العدائية والتهديدات والعقوبات الشاقة، بل إنهم أيضاً يبعدون أولادهم عنهم . وبدلاً من أن يكسبوا لأنفسهم قوة التأثير، يخسرون أى سلطة لديهم على أطفالهم فإن محاولة إظهار من هو « الرئيس » فى البيت . يبعد الصغير، ويترك « الرئيس وحده لا يجد من يترأس عليه ! ينظر الأطفال

الكبار إلى أبائهم/أمهاتهم وهم في حالة غضب واحتجاج بمزيج من الاحتقار وقلة الاحترام . يتصرف الكبير كشخص فاقد السيطرة على نفسه ، وحتى حينما يتصرف الصغير بطريقة لا تختلف كثيراً عن تلك، ينتظر الصغير من الأب/الأم أن يظهرأ أسلوباً أفضل وأمثل في معالجة الأمور، وذلك لأن الصغار يعتبرون الكبار مثلاً أعلى في القيادة . وحين لا يوجد شخص بالغ يتصرف كما يقتضيه وضعه، يُترك المراهق وحده دون مساعدة أو إرشاد أو توجيه .

وعادة ما يكون النقد في حد ذاته سلبياً حتى وإن قُدِّم في صورة غير مهينة أو مسيئة ولكي يقلل الكبار من الآثار المدمرة الممكنة للنقد يجب أن يحدوا استخدامهم في حدود نسبة ١٠٪ من التداخلات المثيرة للمشاعر السيئة . يستجيب المراهقون للنقد استجابة سلبية مثلهم في ذلك مثل الكبار، بحيث علينا أن نحرص على أن تكون النسبة المسموح بها «صفر» وهو ما يسمى بالنقد البناء، مثله في ذلك مثل أي نوع من أنواع النقد . وبما أن الشخص لن يستخدم «النقد الهدام» (على الأقل بشكل متعمد)، فإن النقد البناء في حقيقة الأمر هو النوع الوحيد المسموح باستخدامه من قبل الكبار . ولسوء الحظ فإن النقد نادراً ما يكون بناءً في أي موقف من المواقف .

فإن النقد عادة ما يكون مُحبطاً ومثبطاً للهمم . يتقدم البشر من قوة إلى قوة، ويتراجعون من فشل إلى فشل . فإن إلقاء الضوء على ما هو « خطأ » عادة ما يكون غير مجدٍ كأداة للتعليم وكذلك هداماً بشكل خاص كأداة في العلاقة .

ومن ثم، فكما هو الحال مع الصغار، فإن استخدام الغضب والنقد يجب أن يكون في أضيق الحدود . وعلى أية حال، بما أن استجابة المراهق للأساليب التي تثير المشاعر السيئة عادة ما تكون فورية وحادة وسلبية أكثر من استجابة الأطفال الصغار لها، لذا فسوف يعاني الأيوان أكثر من هذه الفئة العمرية إذا أصرا على

استخدام هذه التدخلات . ومن منطلق المصلحة الغائية فقط، يمكن للأباء/الأمهات أن يطوِّروا من خبراتهم الخاصة بالاستراتيجيات المثيرة للمشاعر الطيبة - وسوف يكون من السهل عليهم اتباعهما فى هذا العقد من عملية التربية .

« لا أدري لماذا تكرهنى لمياء إلى هذا الحد - لقد بذلت كل شيء من أجلها . إذا احتاجت أن تصلح سوارها الذهبى، أسرعرت إلى الجواهرجى لإصلاحه، وإذا أرادت أن تاكل بيتزا فى العشاء، طلبت لها بيتزا، وإذا أرادت أن تقيم حفلة بمناسبة عيد ميلادها، أَلَفَ المدينة من شرقها لغربها لأشتري تجهيزات الحفل على اكمل وجه من حلوى ومخبوزات ومشروبات وكافة ما ترغب فيه . وهل تظن أنها تشكر لى أى شيء؟ إطلاقاً ! لا تساعدنى أبداً، لا تظلف حجرتها، ولا تنتهض وحدها فى الصباح . وإذا تناولت العشاء تركت لى الأطباق على طاولة المطبخ لأنظفها . لا تستطيع أن تتحمل أية مسئولية ! وبالنسبة للمذاكرة، فهي لا تفتح كتاباً . ولقد قلت لها مراراً وتكراراً إن عليها أن تجتهد لتحسن من درجاتها ولا حياة لمن تنادى . والحديث عن طريقة ملبسها قصة أخرى وتخرج من المنزل مرتدية أردأ الثياب، ولا تسمع كلمة مما أنصحها به - على الرغم من أننى أقول هذا لمصلحتها الشخصية .

وإذا لم تقم بللمة حالها وتنسيق أمورها ستدمر حياتها بأكملها . وإذا لم تقل لها أمها هذا من سيقول؟ ينتقد معظم الآباء/الأمهات أبنائهم من دافع الحب والعجز فهم يرغبون أن يروا أبنائهم فى قمة الصحة والنجاح بيد أنه بدلاً من اتباع استراتيجية تجاه هذه الغاية يتحدثون ببساطة حول مخاوفهم وقلقهم بصوت عال فى شكل نقد هدام . ويمكن لهذا الشكل من أشكال النقد أن يدمر السلطة الأبوية عن طريق تدمير العلاقة بين الآباء والأبناء، يفشل المراهقون الذين يتعرضون للنقد اللاذع بشكل مستمر فى أن يشعروا بحب أبائهم وأمهاتهم لهم، فهم يحسون فقط بالرفض .

كما أن تكاليف الإخفاق فى توصيل إحساس الحب للمراهق ليست تكاليف عاطفية فحسب بل أكثر من ذلك . فهناك عواقب سلوكية طويلة الأمد وذلك نتيجة لفقدان سلطة الأب والأم، إذ يُترك المراهق المهجور عاطفياً يتخبط ويصارع وحده أثناء فترة المراهقة معتمداً على مساندة أقرانه واستقاء الخبرات منهم . لا يستطيع المراهق أو المراهقة إيجاد مثل أعلى يحبه ويحتذى به ويسير على نهج خطاه .

وقد ينجم عن هذا زيادة فى اتباع السلوكيات الخطرة وغير السليمة ولتجنب هذا السيناريو، يتعين على الآباء والأمهات أن يظهروا الحب لأبنائهم المراهقين وتنتقل قاعدة نسبة ٩٠:١٠ الحب من قلب الآباء والأمهات إلى أرواح المراهقين ووجدانهم . وعادة ما تكون النتيجة هى بيت سعيد يعيش فى سلام أثناء فترة المراهقة وبناء علاقة أكثر صحة بين الأب/الأم وبين الطفل وكذلك نتيجة أفضل تظهر فى النمو الصحى لشخصية الطفل .

#### - الإرشاد المحب :

فيما يكون الإرشاد ضرورة أساسية أثناء فترة المراهقة يحتاج هذا الإرشاد أن يتم فى إطار من الاحترام . لابد أن يوضع فى الاعتبار الحفاظ على العلاقة الكلية فى العملية التربوية - ولا يجوز لأى إخفاق فى سلوك المراهق أن يكون سبباً فى هدم سلطة الأب/الأم عن طريق الغضب أو الانفعال أو الإساءة . وكما هو الحال دائماً، فإن الشكل الأمثل للإرشاد والتأديب هو استخدام طريقة « التعليق، التسمية، المكافأة » وهى طريقة تهيئ ل نشر المشاعر الطيبة وبشكل مطلق «فإن بالإمكان استخدام هذه الطريقة مع الكبار والصغار على حد سواء، ومن ثم يُنصح باستخدامها مع المراهقين .

« راعب شخص مهووس، إذ يمكن أن يشتاظ غضباً بمنتهى السهولة . أحياناً أنسى أننى طلبت منه شيئاً ما من قبل ومن ثم أطلبه منه مرة ثانية وحينما كان يحدث فى الماضى، كان ينفجر فى قاتلا » لقد طلبت منى هذا من قبل، وقد قلت لك

من قبل إننى سأقعله بعد الغداء» وكلما كان يفعلُ هذا، كنت أقول تلقائياً «لا ترفع صوتك على، أيها الشاب» بيد أنه اتضح لى أنه لا يهتم بعدد المرات التى اشتكى فيها من نبرة صوته إذ إنه كان يفعل هذا كل مرة أو فكرت فى أنه يتعين على القيام بشئٍ آخر مختلف .

« لقد قررت أن ألجأ إلى طريقة « التعليق، التسمية، المكافاة » حتى على الرغم من عدم اعتقادى بأنها قد تنجح. بيد أنه لم يكن لدى شئٍ لأخسره ( بما أن أسلوبى لم يكن مجدياً كما هو واضح، بدأت أطلق تعليقاً إيجابياً كلما كان راغب يتحدث إلى بشكل لطيف . ثم بدأت أضع تسمية لهذا، وأخيراً، بدأت أنكر مجموعة مختلفة من المزايا: مصادفة مع نهاية هذه المحادثات، فعلى سبيل المثال، فلنقل إننى تركت الغسيل على سريرى راغب وقد اشتكى بشأن هذا الأمر قائلاً: «هل يمكنك أن تأخذى الغسيل من على سريرى من فضلك؟» كنت أقول «أنا أسفة وسوف أكون أكثر حرصاً.. وشكراً يا حبيبى، لأنك استخدمت نبرة صوت محبة فيما طلبت منى هذا. هذا فى منتهى اللطف منك.

بالمناسبة، لن أستخدم السيارة اليوم، لذا إذا احتجتها فى شئٍ يمكنك أن تأخذها»، كنت بالفعل أبحث عن فرص كهذه لأستخدم أسلوب «التعليق والتسمية والمكافاة».. وفى نهاية الشهر، رأيت أن مستوى الاحترام فى التواصل بينى وبين راغب قد تحسن بشكل ملحوظ. وفوق كل هذا، تعمست علاقتنا كثيراً – على الأقل أصبحنا أقل توتراً.

والخطوة الثانية فى طريقة «التعليق، التسمية، المكافاة» هى التسمية، وتعد مهمة بخاصة. فعلى الرغم من أن تقديم الشكر والمدح للابن أو إبداء الاهتمام بأشياء من شأنها أن تفرز السلوك الإيجابى، إلا أن تسمية السلوك تساهم فى تشكيل هوية المراهق. تساعد التسمية المراهق على تطوير إحساسه بنفسه كشخص حساس.

نكى، جذاب، خفيف الظل، مبدع ومسئول، ومتعاون وما إلى ذلك من صفات إيجابية، وحالما ترتبط شخصية المراهق بهذه الصفات الحميدة الإيجابية، سوف يقوى الشاب من كل هذه الخصال داخله عن طريق قوة التوقع بتحقيق الذات.. أعتقد أنه يمكن ذلك، ومن ثم فإننا أستطيع ذلك، أعتقد أنني كذلك، ومن ثم فإننا كذلك. مدعم استخدام الأب/ الأم لهذه المسميات للخصال قدرة المراهق على اكتشاف قواه ومواهبه واستخدامها.

### الإرشاد العازم

يزيد الاستخدام المستمر لقاعدة نسبة ٢٠ - ٨٠ في العقد الأول من حياة الطفل، ثم استكمالاً باتباع قاعدة نسبة ٩٠ - ١٠ في العقد الثاني من فرص نضج المراهق ونموه كشخص مهذب يراعى شعور الآخرين ولا يحتاج إلى تهذيب حقيقى. بيد أنه نتيجة لوجود بعض العناصر الوراثية التي نكرناها من قبل، فإن عملية التربية السليمة لا تضمن دائماً إنتاج شخصية سليمة. وقطعاً، فإن التربية المضطربة دائماً ما تجعل الأمور تزداد سوءاً، بيد أن التربية الصحية لا تكفى وحدها إنتاج شخصية سليمة سوية. يمكن للاضطرابات السلوكية والمزاجية أن تتسبب في أن يصبح الأطفال أو المراهقون قابلين للانفجار، قساة، عنيفين، يتصرفون بحدّة، متمردين، غير متعاونين، يفتقدون الحوافز والدوافع، قلقين و/أو مضطربين وعاجزين عن الأداء الوظيفي وبعبارة أخرى من الصعب تربيتهم.

وقد يحتاج المراهقون الذين يعانون من مشكلات وراثية أحياناً إلى الإرشاد والتوجيه أثناء عقدهم الثاني، وأحياناً حينما تكون ثمة إخفاقات تربوية سابقة أدت إلى عدم ترسيخ حدود وأنظمة كافية، أو إلى فشل في إبداء الاهتمام الإيجابى الكافى فإن هذا كله قد يتسبب في أن يأتى المراهقون بسلوكيات أكثر تحدياً ويحدث أحياناً أن يتعرض الصغير لرفاق سوء أو لمشكلات شخصية واجتماعية أو أكاديمية أو جسدية، ويتسبب هذا في جميع السلوكيات السلبية بالمنزل. ومهما يكن



السبب، فإن السلوك غير السليم الذي لا يستجيب للتدخلات الإيجابية يحتاج إلى تهذيب منهجي أثناء فترة المراقبة وهنا يتم استخدام قاعدة 2X المعدلة.

### قاعدة 2X المعدلة:

تشبه قاعدة 2X المعدلة هنا مثيلتها السابقة، أي قاعدة 2X للأطفال، التي تطبق على الأطفال دون عمر ١٢ عاماً، فعلى سبيل المثال، يسبب أن تستخدم «نادراً» في أضيق الحدود. يجب على الآباء والأمهات أن يكونوا جادين في اللجوء إليها، لأنها على الرغم من كونها قوية، وفعالة في عملية التربية فإنها تمثل تدخلاً مثيراً للمشاعر السيئة ويمكن أن تحدث أثراً جانبياً على العلاقة. بيد أنه حينما يقرر الآباء / الأمهات، استخدامها يجب عليهم اتباع الإجراءات السابقة التي تستتبع توجيه طلب أو إعطاء معلومة، بنبرة صوت طبيعية.. «الخطوة رقم ١» تقتضى الخطوة رقم اثنين تكرار الطلب على الصغير وعرض خيار تلبينه وإلا تعرض لعاقبة ما سلبية «كارت أصفر» وإذا كانت المشكلة هي تكراره لسلوك سيئ هنا يتم تسمية القاعدة ويُخبر الصغير بين اتباع القاعدة أو مواجهة العواقب السلبية. وكما في قاعدة 2X لا يتم اللجوء إلى الصوت المرتفع أو الصراخ الهستيري أو الإساءات اللفظية أو غيرها من أشكال العنف، نورد هنا مثالين على ذلك:

### طلب تم في مناسبة واحدة:

الخطوة الأولى: هل يمكنك من فضلك أن تنهض من سريرك الآن؟

الخطوة الثانية: لقد طلبت منك أن تنهض من سريرك الآن، إذا وجدت أنك لم

تنهض من سريرك حينما أعود خلال ثلاث دقائق، لن تأخذ السيارة هذا المساء

سلوك متكرر

الخطوة الأولى: الاستيقاظ متأخراً أيام المدرسة غير مقبول لأن عليك مسئولية

الذهاب إلى المدرسة ومسئولية الأداء السليم هناك، من فضلك انتهض من سريرك حينما أطلب منك هذا..

الخطوة الثانية: لقد قلت لك بالأمس إنه ليس من المقبول التأخير في النوم صباح أيام الدراسة لأنه عليك مسئولية الذهاب إلى المدرسة في الموعد المحدد وأداء مهامك بشكل لائق.

ومن ثم، فمن الآن فصاعداً حينما لا تنهض من سريرك حين أنادى عليك لن تستخدم الكمبيوتر بعد الساعة التاسعة مساءً في ذلك اليوم.

يمكن تعديل العواقب السلبية أو الكارت الأصفر مع المراهقين مثل الحرمان المؤقت من الممتلكات الشخصية مثل «التليفون المحمول، مفاتيح السيارة» وكذلك الحرمان من المزايا التي يتمتع بها مثل: «استخدام السيارة، والكمبيوتر، والفيديو، وغيرها من الأجهزة الإلكترونية، وإمكانية استئصال الأصدقاء والخروج والمصروف، واستخدام الهاتف»، يمكن أيضاً استمرار تلك العقوبات لأكثر من أربع وعشرين ساعة وتحديدها إلى ثمان وأربعين ساعة إذا لزم الأمر. بيد أنه من الأفضل أن يظل استخدام العواقب السلبية في أضيق الحدود المستطاعة، فإن الحرمان من الممتلكات لمدة يوم واحد أفضل من يومين، وفي هذه السن، لا توجد تذكرة للعزل في إحدى الغرف. وأقصى عقاب يمكن تطبيقه يترجم في صورة الحرمان من ميزة مغادرة المنزل لمدة ثمان وأربعين ساعة.

وبالنسبة للمراهقين الشباب يمكن استخدام وسيلة تكليفهم بكتابة بعض الأسطر المناسبة لأعمارهم، بالإمكان تكليف المراهقين الأكبر سناً، بكتابة خطة عمل لتجنب ما حدث من أخطاء، وكيفية تلافيها في المستقبل، أو كتابة خطاب يشرح فيه المراهق وجهة نظره، و/ أو خطاب اعتذار.

على سبيل المثال يمكن أن نطلب من المراهق الذي يترك دراجته دائماً أمام

المنزل في مكان ركن السيارات، أو المراهقة التي تترك طبقها دائماً على المائدة القيام بأعمال منزلية إضافية كتبعية لسلوكهم الخاطئ.

وبإيجاز، فإن الكروت الصفراء المناسبة للمراهقين تتطلب الحرمان المؤقت من الممتلكات الشخصية والمزايا، أو التكليف بعمل كتابي أو مهمات إضافية. أما المراهقون في سن الخامسة عشرة وما دون ذلك فهم أول المرشحين للعواقب السلبية. ومن المأمول أن يكون المراهق الأكبر سناً قد تجاوز مرحلة الحاجة إلى التأنيب بيد أنه قد يحتاج بعض المراهقين في عمر ما بين السادسة عشرة والتاسعة عشرة إلى توقيع بعض العقوبات على سلوكياتهم السلبية. ومن الأفضل استخدام العقوبات المنطقية التي لها صلة بالأفعال حينما يسمح الوضع مع المراهقين عامة، ولكن مع المراهقين الأكبر سناً بصفة خاصة.

والعواقب المنطقية هي العواقب التي يمكن أن تقع دون تدخل الأب/ الأم. فعلى سبيل المثال، يمكن للمراهق الذي يستيقظ متأخراً عن موعد سيارة المدرسة أن يذهب إلى المدرسة على قدميه «لن تقوم الأم بتوصيله حتى وإن تيسر لها فعل ذلك» والمراهق الذي يترك واجبه المدرسي ليقوم به في آخر لحظة يجب أن يجد طريقة ما لإنهاء هذا الواجب «لن يسهل الأب معه طوال الليل لمساعدته في إنجازه في الميعاد المحدد». المراهقة التي تنسى موعد طبيب الأسنان الخاص بها يجب أن تدفع ثمن كشف المتابعة من مصروفها الشخصي «لن يقوم الأب والأم بدفعه نيابة عنها». والمراهقة التي لا تضع ملابسها في سلة الغسيل لن توفر لها ملابس نظيفة، حينما يُسمح للعواقب السلبية أن تكون هي الموجه، فمن المهم ألا يقوم الأب والأم بإلقاء محاضرة على مسامع الابن أو الابنة أو توجيهه التوبيخ والانتقادات بآنية صورة من الصور.

إن النتائج المنطقية للأفعال هي قطعاً «عواقب تتناسب مع الذنب». وتكتسب معناها في ضوء ما حدث من تجاوز. وعكس العواقب السلبية الطبيعية التي تحدث

من تلقاء نفسها، فإن العواقب المنطقية يتم وضعها من قبل الوالدين.

واليك بعض سيناريوهات الخطوة الثانية التي تضم العواقب السلبية المنطقية:

من الآن فصاعداً حينما تتفق كل نقودك، ستضطر إلى إيجاد وسيلة لتعويضها، لن أعوض لك فرق النقود مرة ثانية.

من الآن فصاعداً حينما لا تضع مفاتيح السيارة في مكانها، يجب عليك ألا تغادر المنزل أو أن تستقل الأتوبيس، لن أقرضك سيارتي.

من الآن فصاعداً حينما تأتي فاتورة محمولك عالية جداً، سوف أتركهم يقطعون الخط عنك لأنني لن أبلغ لك الفاتورة.

من الآن فصاعداً حينما تحصل على مخالفة، يجب عليك أن تدفعها بنفسك.

من الآن فصاعداً إذا رفعت صوتك على، سوف أنهى المناقشة فوراً، ولن أستأنف الحديث معك حتى تعتذر.

حينما تتجاهل طلباتي بشكل مستمر حين أطلب مساعدتي في شئون المنزل أحس بالرفض. وبعض فترة، لن أشعر أنه ينبغي على تبديد جهدي من أجلك في أرجاء المدينة لأحضر لك ما تريد، أو أن أقرضك سيارتي، أو أن أعطيك بعض النقود الإضافية وإذا كانت هذه هي العلاقة التي ترغبين في أن تقوم بيننا فليكن هذا هو شكلها.

حينما نتحدث إلى بهذا الأسلوب غير اللائق تجرح مشاعري. «بعد فترة» لا أشعر أنني أرغب في التعامل معك، لست أدري لماذا نتحدث إلى هكذا - من فضلك أخبرني إذا كان هناك سبب معين- وما أنك تتحدث بهذه الطريقة فإنني لا أحس بمودة تجاهك. أنا شخصياً أفضل أن تسير الأمور بيننا بشكل جيد وأن نعامل بعضنا بأسلوب لطيف - إنني أرغب في أن أقوم بالكثير من الأشياء من أجلك إذا احتجت هذا إلا أنه إذا كنت ترى أن هذه الطريقة أفضل، إذن فليكن الأمر كذلك .

والعاقبتان الأخيرتان تناسبان تماماً المراهقين الأكبر سناً وشباب البالغين.

العلاقة المضطربة هي نتيجة طبيعية لتصرفات الشخص السلبية بشكل متكرر بين الأب والأم هذا ببساطة للأبناء/ البنات وعادة ما تكون هذه العاقبة مفيدة حينما يكون واضحاً أن المشكلة لا تكمن في الأب/ الأم «أى أن الأب/ الأم يستخدمان بالفعل قاعدة نسبة ١٠-٩٠». وفي هذه الحالة، فإن الخسارة أو الجرح الذى قد يصيب العلاقة، هو النتيجة السلبية الحقيقية. وحينما تكون العلاقة سيئة من الأساس في الحالات التى يستخدم فيها الأب/ الأم بشكل متسق أسلوب النقد اللاذع أو غيره من الأساليب السلبية، فإن خسارة العلاقة تعد أمراً مريحاً أكثر منه عقاباً.

والمقصود باستخدام قاعدة 2X أن تحل محل الصراخ والصخب والعنف وغير ذلك من الأفعال المسيئة من قبل الآباء/ الأمهات، يمكن لهذه القاعدة أن تحل محل كل هذه إذا تم استخدامها من قبل الآباء/ الأمهات بالشكل المقرر لها. لا يقال الشيء أكثر من مرتين. وبعد المرة الثانية، يمكن أن يتم تطبيق العقوبة المناسبة. وإذا لم يتصعّ المراهق إلى الأوامر من مرحلة عقاب بمستوى، الكارت الأصفر يمكن تطبيق عقوبة أكثر قسوة ألا وهي العقوبة التى تناظر «الطرد من الملعب». وتلك العقوبة تؤدى الدور التربوي. ولا يستخدم الوالدان الغضب.

يجب اتباع نفس القواعد الخاصة بتطبيق العواقب السلبية على العقوبة التى توازى «الطرد من الملعب» المستخدمة مع الأطفال الصغار على المراهقين الأكبر سناً، بنفس الأسلوب. يستحق الصغير هذه العقوبة فى حالة ارتكابه مخالفات خطيرة أو شيئاً مدمراً للغاية وغاية فى الخطورة، أو نتيجة لإمطاره الأبوبون بوابل من السباب والبذاءات والتهديدات وغيرها من مظاهر عدم الاحترام. وتلك العقوبات قد تمدد مدتها التى لا تزيد عادة على ثمان وأربعين ساعة لتصبح أياماً وأسابيع يتم فيها مثلاً حرمان مدمن الكمبيوتر من استخدامه لمدة أسبوعين أو ثلاثة أسابيع

على والديين أن يختارا أقصر مدة والتي من الممكن معها إحداث الأثر الفعال المطلوب. يمكن أن تمتد مدة القيام بمهام كتابية إلى أكثر من عدة دقائق.. حسب عمر المراهق، فالمراهق البالغ من العمر ١٤ سنة يؤدي واجبا كتابياً يستمر لما بين ١٠ إلى ١٥ دقيقة، وتضاعف هذه المدة عدة مرات في حالة المخالفات الخطيرة.

غضب حسن مني حينما أخبرته أنه لا يمكن أن يأخذ أسبوع إجازة من المدرسة ليذهب إلى الساحل الشمالي مع صديقه ليزور أبناء عمه هناك. لم تكن درجات حسن مرضية ولم أعتقد أن هناك وقتاً يمكن تبديده. وهنا بدأ يصرخ في وجهي - أمام صديقه لم أنبس بكلمة واحدة. وحالما غادر صديقه، أخبرته أنه إذا فعل ذلك ثانية سوف أنقل الكمبيوتر من حجرته لمدة ثلاثة أشهر. لا يستطيع حسن أن يعيش بدون الكمبيوتر ومن ثم أدركت أنه سيفكر مرتين قبل أن يعاملني دونما لياقة في المستقبل».

يثق حسن في أن والديه ينفذان ما يهددان به، لأنهما ظلا ينفذان وعودهما منذ أن كان صغيراً.

وعلى الرغم من أنهما قد بدأ في تنفيذ هذه العقوبات منذ السنة الماضية فقط، إلا أن تجربته معهما تجعله متيقناً أنهما سيفعلان ما يهددانه به.

طلبْتُ من ماريان أن تنظف حجرتها أثناء وجودي في الخارج وحينما عدت كان كل شيء كما تركته وهذه لم تكن مفاجأة، لأن السلوك نفسه قد تكرر مرتين خلال الشهر الماضي. أخبرتها أنه إذا حدث ذلك ثانية، تصبح مدينة لي بنصف ساعة «أشغال شاقة» بعد المدرسة في اليوم التالي. حسناً وقد حدث ذلك ثانية يوم الإثنين، ومن ثم فقد أخبرتها أن تأتي بعد المدرسة مباشرة لتساعدني في أعمال الكي، وحينما لم تعد حتى الخامسة مساءً، برغم أنها كانت في مجموعة رياضيات أخبرتها بأنه عليها أن تبدأ في كي جميع الملابس فوراً. وأنتنى أنثرها مقدماً بأنها إذا أخلفت موعداً معي مرة ثانية سوف تحرم من مصروفها مدة شهر».

يجب أن يتم توجيه الإنذارات بالعواقب السلبية مقدماً إلى المراهقين أي الإنذارات بالعقوبات من مستوى «الطرد من الملعب» مثلما يتم إنذارهم مسبقاً بالعواقب من مستوى «كارت الإنذار» ففي المرة الأولى التي لا ينصاع فيها المراهق للعواقب السلبية يتم إخباره أن قلة تعاونه «وليس استجابته لكارت الإنذار» سوف يؤدي إلى «الطرد من الملعب» ومن ثم فإن العقوبة الأشد لا يمكن أن تحدث ما لم يفشل المراهق في الانصياع للعواقب السلبية.

#### عقد من الزمان يتم فيه الإقلال من الغضب والضغط

عادة ما تكون قاعدة 2X مؤثرة فقط في حالة استخدامها في إطار قاعدة نسبة «١٠-٩٠».. ولذلك لابد أن تكون العلاقة بالوالدين إيجابية لكي يتأثر المراهقون برفض والديهم أو التثريب أو العقاب، حينما لا تتسم العلاقة بالدفع والحب والحنان لابد أن نبذل كل الجهود من أجل تحقيق هذا. لا يجوز استخدام العواقب السلبية حتى تستقيم العلاقة وتصبح في أكمل وجوها. وبعد هذا يتمكن الوالدان من استخدام «كروت الإنذار» وحتى «الطرد من الملعب» بنبرة صوت صحيحة غير عدائية، فإذا ذهب عميل ما إلى البنك وقد استنفد رصيده باقتراضه مبالغ كبيرة من المال سيُعلمه مدير البنك بأسلوب يحذوه الأسف بأنه لا يستطيع أن يدبر له قرضاً آخر «نتيجة إسرافه». وبالمثل، يمكن للابوين أن يطبقا قاعدة 2X في إطار العلاقة الحميمة الجميلة، لكنهما قد يضطرا أسفين لإغلاق الكمبيوتر، منع المصروف، أو سحب التليفون المحمول. من غير المجدي اللجوء إلى الغضب أو إلقاء المحاضرات، أو الدخول في معركة كلامية صاخبة، لابد من أن يظل الكبار كباراً، ليقدموا لأولادهم نماذج يحتذى بها. أيضاً، فقد يرى المراهقون أنفسهم أن العقوبة هي حل عادل لجميع الأطراف، وهذا يسعدهم على تحمل مسئولية سلوكهم. والأهم من ذلك، يجب أن تظل العلاقة صحية، وتزيد من إمكانية تحقيق رابطة إيجابية تدوم العمر كله، ويمكن أن تعتمد المزايا والفوائد للجيل الثاني، إذا قد يصبح الآباء

المحبون، أجداداً محبين أيضاً، ويستكملون المسيرة كنبع صافٍ من الحب والحنان والتأثير الإيجابي على كل من الأبناء والأحفاد. والسفر في نجاح العلاقة بين الآباء والأبناء في العقد الثاني من العمر هو تطبيق قاعدة نسبة ١٠ - ٩٠ مع وضع الحدود المناسبة للسلوكيات والتعاملات.





## التربية: القصة الداخلية

### التربية من الداخل إلى الخارج

هناك العديد من الأدوات والاستراتيجيات التي قد تساعد في إخراج أفضل ما في الأولاد، وفي ذات الوقت تقليل من الضغط على الآباء/الأمهات.. وإذا تمكن الوالدان من استيعاب هذه الأدوات والاستراتيجيات، قدس يستفيدا من استخدامها بصورة يومية بحيث يتمكنان من إدارة حياة الأسرة بسلاسة ونجاح. بيد أن هناك عائقين أمام تحقيق هذا، ألا وهما «١» هناك العديد من الأشياء التي يجب أن يتعلمها الأب/ الأم ويستوعبها جيداً «٢» تتدخل في هذه المسألة العوامل العاطفية للأب/ للأم.

يمكن أن تحل المشكلة الأولى بالصبر والمثابرة. ويمكن أن يكون الحل في قراءة هذه المادة وإعادة قراءتها بانتظام. يمكن مشاركة الأصدقاء في قراءة هذا الكتاب بشكل دوري، وبالطبع هذا أفضل. كما أنه من المعروف أن الأمر يتطلب الكثير من الوقت والبراعة ليكتسب المرء سلوكيات جديدة بحيث تصبح جزءاً لا يتجزأ من تكوينه النفسي والسلوكي. كما يمكن للتركيز على مهارة واحدة يكتسبها المرء على مدار شهر أن يحقق نجاحاً أكبر.

وحتى بعد أن يحقق الإنسان التفوق في الأداء، فإن العودة لاستطلاع مواد الكتاب كل عدة شهور أو عدة سنوات يعد مفيداً للغاية، إذ إن الجو العام المحيط بالأسرة قد يتغير مع مرور الوقت ومن ثم يتطلب تنشيطاً دائماً للمهارات التربوية. المشكلة الثانية ألا وهي الطبيعة النفسية أو العاطفية للاب / للام - وهي تخلق

تحدياً نمطياً في عملية التنشئة. ومن الواضح أن معرفة المرء ما يجب فعله بعد قراءة هذا الكتاب لن يُترجم تلقائياً إلى أفعال وتصرفات وقدرة فائقة على تنفيذ ما جاء به. هناك القليل من الناس ممن سيقرؤون في الكتاب عن مخاطر الصوت العالي ثم يستأنفون حياتهم مع أطفالهم دون أن يرفعوا أصواتهم مرة ثانية. كما أن هناك العديد من الآباء والأمهات ممن قرأوا الكثير من الكتب عن تربية الأبناء واستمعوا إلى العديد من برامج التليفزيون ومازالوا يجدون أنفسهم غير قادرين على استخدام كل ما تعلموه حينما يتواجدون في البيت تحت وطيس المعركة، وهذا لأن «حرارة» المعركة تشعل داخلهم فتبيل المشاعر المتأنجة في العقل والوجدان. يستوعب الجزء الحيوى من المخ المعلومات المنطقية ويعالجها ويعتبر جزء المخ هذا القسم الخاص بتنسيق الأشياء- المكان الذى تُترجم فيه المعرفة إلى خطط واستراتيجيات، يتم

•

استيعاب المعلومات العاطفية وتخزينها في مكان آخر - في «حجرة في الفرن» داخل المخ، في أعماق أعماق المخ وكذلك في الجزء السفلى منه. وطالما أن الفرن يعمل جيداً وبكفاءة بالحرارة الكافية غير الزائدة عن الحد، يتمكن القسم الخاص بتنسيق الأشياء من الجزء العلوى من المخ من العمل بكفاءة ونجاح وسيطرة بيد أنه، إذا تغيرت الأمور في «الفرن» وأصبحت الحرارة مرتفعة للغاية سوف تبدأ أجهزة الإنذار في إصدار أصوات إنذارات صاخبة ويكون على قسم تنسيق الأشياء إغلاق أبوابه بشكل مؤقت. وهنا يبدأ فريق الطوارئ في إخماد الحريق، مستخدماً جميع الإجراءات اللازمة. ومن ثم، تنطلق صفارات الإنذار الصاخبة ويبدأ تدفق فيض المشاعر وحينما يتم إخماد الحريق، يبدأ قسم تنسيق الأشياء في تقييم حجم الخسائر ويشرع في عملية إصلاحها ووضع الخطط المستقبلية.

تكمُن المشكلة في أن الصالات الطارئة التي قد تحدث باستمرار على مدار سنوات أو حتى على مدار أيام من عملية التنشئة، تقوم بفصل أقسام استقبال المنطق والمعلومات الموجودة داخل المخ، وحينها تكون اليد الطولى لقسم الحرائق. وتكون النتيجة هي اتباع أسلوب التربية القائم على حالات الطوارئ وهو أسلوب يقوم على استخدام إجراءات بدائية ويأثس عادة «مثل الصراخ» بدلاً من الاستراتيجيات التي تقوم على العقل «أى المعلومات كتلك الموجودة في هذا الكتاب» التي يتم استيعابها وتعلمها وتخزينها داخل الجزء «الجبهى» من المخ.

لماذا تتدخل كل هذه الحرائق؟ تربية الأطفال تجربة شعورية عميقة، يحدث فيها، من الداخل، الكثير من عمليات الانفجار تصاحبها أحاسيس بالعجز والتخبط والإحباط والخوف والألم والثورة. يختلف تأثير الآباء/ الأمهات للمواقف الشعورية المختلفة من السهل اشتعال غضب البعض وإثارة مخاوف وقلق آخرين وأحزان البعض الآخر ويتعرض هؤلاء جميعهم لتحديات شعورية ونفسية تحدث العديد من المفاجآت والمشاكل والصراعات والإحباطات وأثناء رحلة تربية الأبناء وتنشئتهم.

وتجبر كل من هذه التحديات الأب / الأم على أن يواجهها داخلياً أعماق جوانب شخصياتهم ويختبروها ويعالجوها. يُدفع بالآباء/ الأمهات خلفاً باتجاه أساليب تربيتهن في الطفولة وأماماً باتجاه مخاوفهم من المستقبل تشعل عملية التربية ضوءاً قاسياً داخل النفس والوجدان يكشف القدرات المحدودة، والكوابح والتعثرات والمخاوف ومناطق الضعف ومن ثم تُفرض على المرء مواجهة مرعبة مع نقاط الضعف في شخصيته. هذا، فألى جانب أن هذه المشاعر والأحاسيس مؤلمة فهي قوية مكثفة وقد تجبر الأبوان على اتخاذ قرارات وأفعال تربية في إطار مستويات كبيرة كما يمكنها التدخل فيما بينه الأب/ الأم من التحدث والتصرف بخنان وصبر وحكمة حينما تزيد حرارة الغرن داخل المخ وتعمل المشاعر وتصل إلى درجة الغليان بطريقة لا يمكن التنبؤ بها. يترك الآباء / الأمهات مع الشعور بالذنب والعجز وعدم الكفاءة والعديد من المشاعر الأليمة يدرس هذا الفصل بعض المشاكل الشعورية الشائعة التي تواجه الآباء/ الأمهات حينما يعرف المرء «عدوه» يمكن له أن يبدأ عملية استعادة سيطرته على الأمور. وكما شاهدنا في فصول سابقة يمكن تقبل جميع المشاعر، إلا أنه لا يمكن تقبل جميع التصرفات.

بالإمكان تسمية المشاعر «العدو» لدى هجومها على أولادنا، هنا يُسمح لهذه الأحاسيس بالسيطرة على أقوال الأب/ الأم وأفعالهما، ويمكنها التسبب في ضرر حقيقي بيد أنه بالإمكان الإبقاء على هذه المشاعر في الداخل حيث تنتمى. ومن مكانها الصحيح «حيث لا تكون مسيطرة على دفة الأمور» يمكن أن يتم تهدئتها، تسكينها وإطلاق سراحها - أى بعبارة أخرى - يتم الشفاء منها.

وأثناء مرحلة الانتقال من «الجنون المؤقت» إلى «التنوير» تلك المرحلة التي يجتازها الآباء/ الأمهات يمكن لبعض المشاعر المضطربة ألا تهدأ بسهولة. آنذاك، من الجائز أن يتظاهر الأب/ الأم بغير الحقيقة بل إن هذا ضرورى في واقع الأمر، يمكن للآباء والأمهات أن يتصرفوا بطريقة طبيعية حتى ولو كانوا يعانون من

اضطراب داخلي فعلى سبيل المثال يقدم العديد من الآباء / والأمهات الذين يملكهم الخوف بتهدة أطفالهم في الطائرة، وإن كان خوفهم يفوق قدر خوف أبنائهم ذاته! يعد هذا التصرف دلالة على النضوج والحب، إذ يتظاهر الأب/ الأم بعكس الحقيقة من أجل خير أطفالهما وحمايتهم. تخيل نفسك شخصاً تحبه وتُعجب به يعرف كيف يربي أولاده وكيف يتحكم في زمام الأمور. فكر في ممثلك أو ممثلك المفضلة أو حتى في شخصية روائية تحبها مثل الدور، ففي النهاية ستتعلم كيف تهدي المشاعر التي تحول بينك وبين أن تصبح ذلك الأب/ الأم التي تحلم بأن تكون معها يوماً ما ستمثل الدور وتحس به أيضاً.

وفي هذه الأثناء استمع إلى الأب/ الأم الحنون داخلك. «إنني فخورة بك جداً فأنت تقومين بفعل الصواب من أجل أبنائك حتى وإن مرت لحظات تشعرين فيها بالحزن والضيق. اعتنى بالأولاد وسأعتني أنا بك. دعينا نقرأ هذه الفصول مع بعضنا وسندد حلاً لتهدة المشاعر المضطربة».

وفي الفصول الثلاثة القادمة سوف تُلقى نظرة على ثلاثة من أكثر المشاعر الأبوية/ الأمومية قوة وتأثيراً في عملية التربية أي الإحساس بعدم الكفاءة والخوف واليأس، لكل من هذه المشاعر العديد من المصادر والنكهات. ويمكن لأي منها أن يتسبب في الصوت العالي والسلوكيات غير العقلانية.

وعن طرق التألف مع المشاعر وقضاء وقت كافٍ للشفاء منها، يمكن للأب/ الأمهات أن يمنعوا العديد من ربود الأفعال المدمرة التي قد تنجم عنها كما يمكنهم أن يقللوا من الحاجة إلى استخدام استراتيجيات التحكم في الغضب من أجل السيطرة على أنفسهم.

وفي حقيقة الأمر فإن إطلاق المشاعر الحبيسة والتخلص منها سوف يساعد الآباء/ الأمهات على التمتع بمزيد من السعادة الشخصية والصحة والنشاط وكلها آثار جانبية رائعة لتحسين أدائهم التربوي. دعونا نبدأ الآن!

### عدم الكفاءة

الإحساس بالكفاءة شعور طاع رافع وقوى. لدى معظم الآباء والأمهات تجارب بالחס بالكفاءة ولسوء الحظ فإن الإحساس بعدم الكفاءة كثيراً ما يتوافر أثناء رحلة التربية. وكما سوف نرى، سوف يمر أى أب/ أم بتجربة هذا الإحساس الأليم بدرجات متفاوتة. إن المصاعب التى نواجهها مع أولادنا قد مر بها ملايين من الآباء والأمهات حول العالم لكننا كثيراً ما نشعر أن أطفال الآخرين أكثر دماثة وحسن تصرف من أطفالنا ولكن كما قال النبى سليمان عليه السلام: «لا يوجد شىء جديد تحت الشمس». إن ما فراه على أنه تصرفات غريبة من أبنائنا ليست غريبة أو نادرة حقا كما أن عدم القدرة على التعامل مع أمر شائع أيضاً. وإلى جانب ذلك، فليس للعديد من أسباب إحساس الآباء والأمهات بعدم الكفاءة أية علاقة بسلوك الأبناء على الإطلاق.

للكثير من تلك الأحاسيس جذور فى أليات التكيف الشخصى لدى الأفراد البالغين سوف نستكشف معا فى هذا الفصل أسباب عدم الكفاءة وكذلك إجراءات منع هذا الإحساس وأساليب علاج هذه الحالة الشعورية. من المهم من أجل أطفالنا وكذلك من أجلنا نحن، أن نواجه إحساس عدم الكفاءة. ونعالجها ونمنعها، وفيما يصبح الآباء والأمهات على وعى بهذه المشاعر والأحاسيس سوف يتمكنون من التعامل بشكل أفضل مع الجوانب الضاغطة التى تمثل تحدياً فى عملية تنشئة الأطفال وإرشادهم.

### تدخل مشاعر عدم الكفاءة فى عملية التربية:

حينما ينغمس الآباء والأمهات أنفسهم فى أحوال معركة مشاعر عدم الكفاءة الأليمة، يفقدون قدرتهم على التربية السليمة.

هناك العديد من المرادفات لتعبير «غير كفء» يمكن أن تضمّر نفس المعنى:



قاصر، دون المستوى، غير قادر، عاجز، غير مقبول، غير مؤهل، غير فاعل، غير ملائم، غير ذي قيمة، فاشل، ضعيف، غير كافٍ متوسط الأداء، ليس بالمستوى المطلوب. مهما تكن إحياءات المعنى، فإن هذا الشعور يترك الأب/ الأم في وضع غير مريح أشبه بوضع طفولي، يصعب من خلاله الإمساك بزمام الأمور.

عادت دينا إلى المنزل من المدرسة متألزمة بصورة واضحة كانت عينها محمرتين متورمتين- وكنت أرى بوضوح أنها كانت تبكي. وحينما سألتها ماذا حدث، قالت «لا شيء» لماذا لم تخبرني؟ اعتقدت أننا قريبتان للغاية، اعتقدت أنها تبقى بي. هل خذلتها من قبل؟ هل هذه هي بداية النهاية في علاقتنا؟ لقد انزعجت جداً. ولقد سألتها مراراً وتكراراً لماذا لا تثق بي. أعلم أن هذا خطأ لكنني لا أستطيع أن أمنع نفسي، جعلتني أحس أنني فاشلة».

هذه الأم تحس أنها سحقت تحت وطأة إحساسها بالعجز وعدم الكفاءة. كانت ابتها بحاجة إلى حيز ووقت بيد أنها لم تحصل على أي منهما. وبدلاً من أن تقيم الأم احتياجات الابنة وتحاول تلبيتها، فقد مضت تضرب كفاً بكف وتؤنب نفسها إذ إن مشاعر عدم الكفاءة التي تؤرق الآباء والأمهات تدفعهم إلى تفسير سلوك أبنائهم على أنه موجه لهم شخصاً، هذا في الوقت الذي كان ينبغي فيه أن تخاطب تلك الأم احتياجات الطفلة وتحاول أن تلبيها، لكن قلقها احتدم على تلبية لاحتياجاتها الشخصية. وهكذا ينتهي الحال بهؤلاء الأمهات والآباء بتحديدهم أبنائهم: «كيف يمكنك أن تفعل بي هذا؟» وكذلك «لماذا دائماً» تقع في المشاكل؟ ما الخطأ البشع الذي اقترقناه ليحدث هذا؟.

وعادة ما يسيء الآباء والأمهات في هذه الحالة إلى أبنائهم شعورياً، ويزرعون داخلهم شعوراً كالذي يعتريهم هم لعدم استطاعتهم تحقيق مستوى الكفاءة المطلوب: «ماذا بك؟ لماذا لا تكون مثل بقية الناس؟ لماذا تخفق دائماً هكذا؟».

بإمكان اكتشاف مشكلات عدم التكيف لدى أطفالنا أن يؤدي بنا إلى تائب أنفسنا وتخيل أن العالم بأجمعه ضالع فى هذا التائب.

نشعر أن جميع الأصابع تتجه إلينا بالاتهام بصفتنا «مذنبين» - هذا على الأقل ما يحدث لبعضنا من نوى الخيال الغضب. على سبيل المثال، نجد إيمان أن ابنتها داليا شديدة الشراهة، ويملكها الغضب من هذا. تخبر نفسها «يالى من أم بشعة! هذا نتيجة خطئى لقد جعلت من ابنتى إنسانة مريضة. سوف يلومنى الطبيب النفسى ويبين جميع أخطائى التربوية كأم.. بعبارة أخرى، لم تفكر إيمان إلا فى نفسها وفى كيفية انعكاس سلوك ابنتها ومرضها على صورتها كأم. ومن ثم فإن نهج إيمان فى التعامل مع ابنتها الذى تأثر بعملية اللوم الذاتى الناقد أصبح غير مساعد لابنتها: «لماذا تطلعينى على مشكلتك؟ ألم يكن بوسعك أن تمنحني فرصة؟» لم تستطع إيمان أن تمنح ابنتها التعاطف والتفهم اللذين كانت الصغيرة فى أمس الحاجة إليهما، إذ احتلت مشاعر عدم الكفاءة الخاصة بالأم مكان الصدارة ونحت جانباً مشاعر التعاطف والشفقة تجاه ألام الطفلة ومصاعبها تماماً.

### العجز والإحساس بعدم الكفاءة

عادة ما ينشأ ضعف القدرة على التربية الناجم عن عدم الكفاءة أثناء فترات الإحساس «بالعجز» فعلى سبيل المثال، فإن الآباء والأمهات الذين يحسون بالعجز عن كسب تعاون الأطفال يفهمهم شعور بعدم الكفاءة «أى نوع من الآباء أنا إذا لم أتمكن من أن أجعل طفلى يسمع الكلام؟»، ينشأ الإحساس بالعجز حينما لا نتمكن من جعل أبنائنا ما نريدهم أن يكونوا أو يفعلوا ما نريدهم أن يفعلوه. عادة ما يدفع الإحساس بعدم الكفاءة الناجم عن العجز الكثير من الآباء والأمهات إلى اللجوء إلى نويات الغضب العارمة وغيرها من التصرفات المسيئة. يحاولون أن يجربوا الأساليب العقيمة غير الملائمة ليتمكنوا من استعادة القدرة على التحكم التى بدأوا يفقدونها وتحت تأثير مشاعر عدم الكفاءة، ينسى الآباء والأمهات المبدأ الأساسى

فى عملية التربية: «ردود الفعل الفاضبة تضعف سلطة الآباء والأمهات وتقضى عليها نهائياً، إن القوة الوحيدة التى نمتلكها هى قوة العلاقة ورغبة الطفل فى إرضائنا وتقبل إرشادنا، وحينما لا نستطيع جعل الطفل يفعل ما نريده منه، لابد أن نتوقف فقد نكون بحاجة إلى وقت لبناء العلاقة وتقويتها ثم التفكير فى أساليب تهيئية هادئة قد تكون مفيدة، أما معالجة مشاعر عدم الكفاءة التى تنتابنا عن طريق الغضب والانفعال فتؤدى إلى مزيد من الإحساس بالعجز.

رغم أننى أطلب من حسن دائماً أن يحافظ على آخر ميعاد مسموح به للسهر خارج المنزل، كان يتجاهلنى وفى النهاية، فاض الكيل بى حينما عاد فى الثالثة صباحاً كنت مستعدة له عند الباب: وبدأت أرعد وأزبد وأزدادت عصبيتى وانفعالى كان هذا منذ أربعة أسابيع، ولم يحافظ على الميعاد ولم يتحدث إلى منذ آنذاك».

أداء جيد مع إحساس بعدم الكفاءة:

يمكن أن تثار مشاعر عدم الكفاءة فى وقت يكون فيه الآباء والأمهات يؤدون مهامهم التربوية كما يجب، وذلك لأنه ليس للنتيجة النهائية علاقة بكفاءة الوالدين فى التربية. فلا سبيل إلى معرفة ما سيكون عليه أطفالنا فى المستقبل ونحن نقوم بتربيتهم.

أما فى مجالات الحياة الأخرى، يكون باستطاعتنا أن نتحقق بأننا فى وضع مسيطر. مثلاً إذا اتبعنا خطوات معينة متتالية، باستطاعتنا أن نصنع كيكاً، أو نفتح حساباً مصرفياً، أو نعمل على الكمبيوتر وغير ذلك من الأشياء بيد أن عملية تنشئة الأطفال ليست كذلك على الإطلاق. فإنها تتطلب قدراً كبيراً من المغامرة، وبها العديد من المتحنيات والالتفافات والمتغيرات وكذلك المفاجآت التى لا تكون سعيدة دائماً.

هناك مثال الآباء والأمهات الذين يثابرون على قراءة الكتب لصغار أطفالهم ثم

يفاجئون أن الطفل يكبر وليس لديه أى اهتمام بالأدب بإطلاقه. ثمة آخرون يراعون مشاعر أطفالهم إلى حد كبير ليجدوا أنفسهم يعيشون مع أبناء عدوانيين، قساة، غلاظ كما أن البعض يراعون بعناية التغذية المثالية الصحية لأطفالهم ليفاجئوا أن أطفالهم يكبرون وقد أدمنوا السكريات والرممة.

وبعبارة أخرى، لا يستطيع الآباء والأمهات دائماً أن يحصلوا على النتيجة التي يربونها حتى إن بذلوا قصارى جهدهم لتحقيق هذا، وبغض النظر عن أن اتباع الوسائل الصحيحة التي تؤدي عادة وفي معظم الأحوال إلى نتائج مرجوة في الكثير من مجالات الحياة الأخرى، فإن القيام بالدور التربوي بصورة صحيحة وسليمة لتنشئة الأطفال قد يؤدي إلى النتائج المرجوة وقد لا يؤدي إليها أو حتى يؤدي إلى عكس النتائج المرجوة تماماً. وقد تكون هذه العاقبة محبطة بالنسبة للآباء والأمهات وتبث فيهم إحساساً بعدم الكفاءة. وإذا كانت تربية الأبناء هي الوظيفة الوحيدة أو هي المصدر الأساسي الذي يمد الشخص بالإحساس بتحقيق الذات، فإن الإحساس بعدم الكفاءة في هذا المجال، يشكل خطراً على صحة الشخص العقلية والنفسية بشكل لافت.

«لقد تركت عملي المريح لأبقى في المنزل. ولقد قضيت معظم وقتي مع أولادي - كنت أخذهم بنفسى للدروس وكنت ألحقهم بأفضل البرامج التربوية التي أسمع عنها في أى مجال. لقد فعلت كل شيء من أجلهم، وانظر ماذا جنيت: أجد متعثر في دراسته، لمياء تواجه مشاكل نفسية في تكوين الصداقات في المدرسة أما مروة فهي تعاني من القلق والتوتر باستمرار. لماذا كل هذا؟ كان من الأفضل لى أن أستمع في عملي لتكون لى حياتي العملية الخاصة».

ليست عملية تربية الأطفال ذلك النوع من الوظائف الذي يشجع غرور الإنسان وإحساسه بتحقيق ذاته. بل على العكس تماماً، يمكنها أن تؤدي إلى مشاعر عميقة عن الكفاءة حتى وإن كان الشخص قد وهب نفسه تماماً للوظيفة. هناك الكثير من

العوامل التي تخرج عن سيطرة الإنسان وهناك العديد من التحديات التي بالإمكان مواجهتها أثناء الفترة الطويلة التي ينضج فيها الإنسان. ليست تربية الأبناء هي الوظيفة المثلى التي تبهج القلب وتسعد النفس.

### ضعف الأداء والإحساس بعدم الكفاءة

إن مشاعر عدم الكفاءة التي تستثار نتيجة للتربية الخاطئة يمكنها أن تكون بالفعل أكثر إيلاماً، فعلى سبيل المثال، لا يهني معظم الآباء والأمهات أنفسهم لصراخهم في أطفالهم بالسباب والشتائم. «إذا كنت ممن يفعلون ذلك اقرأ الفصل الخامس من فضلك، هذا لا يعني أننا نرغب في أن نسيء لابنائنا. إن هذا هو ما يحدث تلقائياً يكافح بعض الآباء والأمهات على مدار ٢٠ عاماً من عملية تربية الأطفال وتنشئتهم ويستيقظون كل صباح ويعدون أنفسهم بأنهم سيصبحون «أفضل» و«أحسن» ليجبوا أنفسهم يسقطون في نفس الهوة السحيقة المتكررة من الدمار وخيبة الأمل.

هناك الكثير من الآباء والأمهات الذين لا يتواجدون في بيوتهم لمدة كافية، ويحاولون دائماً أن يقطعوا وعوداً بالتغيير بيد أنهم بصورة أو بأخرى يفشلون في الوفاء بهذه الوعود أو في أن يجدوا حلولاً ناجحة لهذه المشكلة. وهناك في مكان في عقلهم الباطن يشعرون بأنهم ليسوا آباءً وأمهات أكفاء. ثم هناك فريق من الآباء والأمهات يشعرون أنهم مقيدو الأيدي، وأن أطفالهم قد يقيّمون أداؤهم على أنهم فاشلون «إنك أسوأ أم في الوجود» أو «كنت أتمنى أن تكون مثل والد رامي صديقي، تحس هذه المجموعة أيضاً بقسوة الاتهام ومرارة الحقيقة.

ثمة آباء وأمهات يعانون من وطأة الضغوط والمرض و/أو الإحباط ويعرفون أن غيابهم الذهني، والجسدي والعاطفي ليس بالشئ الطيب بالنسبة لأولادهم بيد أنهم ببساطة لا يمكنهم أن يفعلوا شيئاً أفضل مما يفعلون. يعرفون جيداً أنهم غير أكفاء، حتى وإن كان هذا خارجاً عن إرادتهم. وفي واقع الأمر فإن جميع الكبار

من يعرفون أنهم يقومون بدور غير فعال كآباء وأمهات عادة ما، يعانون من متاعب الشعور بعدم الكفاءة.

حينما يخرج أولادى إلى مدارسهم فى الصباح أشعر أننى قد أصبحت حطاماً. أولاً، لا يرغبون فى أن ينهضوا من السرير. ثانياً لا تعجبهم ملابسهم التى اخترتها لهم «مع أنها نفس الزى المدرسى اليومى»، ثالثاً: يبتلون فى الشجار مع بعضهم بدلاً من أن يجهزوا أنفسهم وأخيراً يمتنعون عن تناول إفطارهم. وبالطبع أمضى أصرخ طوال هذه الفترة بل فى واقع الأمر، فالجميع يصرخون وحينما يذهبون إلى المدرسة أخيراً أحس بأننى جد فاشلة.

عدم اليقين مع الإحساس بعدم الكفاءة.

حينما لا يعرف المرء ما هو فاعل - ويحس بالتخبط والحيرة - فإن هذا يعد سبباً آخر للإحساس بعدم الكفاءة فى عملية التربية.

«ماجدة ترأس قسم التسويق فى شركة كبرى. كانت مسئولة عن عدد كبير من العاملين معها بالإدارة وكذلك عن إدارة عمليات التسويق كان الجميع يحترمونها كفايتها ويقدرون أسلوبها المحترف فى إدارة العمل، كانت ناجحة للغاية فى عملها. وفى نهاية اليوم، كانت القصة مختلفة جداً بالنسبة لماجدة. لم تكن ببساطة تستطيع أن تجعل طفلها الصغيرين يذهبان إلى الفراش ليلاً - كان الصغيران يجريان حولها فى حلقات مفرغة - كانت ماجدة تحس بالعجز وعدم الكفاءة فى حلبة التربية وتنشئة الأولاد. وحينما كان أقارب زوجها يلقون على أسلوبها فى التربية «وعدم قدرتها على التحكم فى الصبيين» كانت تشعر بالإهانة. ولم تكن تستطيع أن تدافع عن نفسها لأن ما يقولونه صحيح، فلم يكن هذا هو المجال الذى بإمكانها أن تثبت وجودها فيه.

وفى واقع الأمر، هناك العديد من الآباء والأمهات العاملين يجدون أن النجاح

فى مجال العمل أسهل كثيراً من النجاح فى جبهة المنزل. تعود بعض الأمهات إلى العمل قبل انتهاء إجازة الأمومة لأنهن يفقدن الإحساس بالنجاح والتفوق الذى يشعرن به فى مجال العمل وتكون المسألة أقوى وأعرق من هذا بالنسبة لبعض الأمهات. فإن الإحساس بالقهر، والفشل، وعدم الكفاءة والعجز الذى يتولد فى المنزل يدفعهن دفعا إلى الخروج من المنزل. إن عدم القدرة على تهدئة طفل باكٍ يعانى من المغص، أو ترويض طفل صغير خارج عن السيطرة و/ أو تسليط طفل فى سن ما قبل المدرسة كثير الطلبات كلها أشياء من شأنها أن تخلق هذا الإحساس غير المريح بالعجز من الطبيعى أن يهرب الآباء من كل هذا وتنخرط الأمهات غير العاملات فى نشاطات اجتماعية خارج المنزل وكذلك فى نشاطات شخصية، ويتركز رعاية أطفالهن لمريبات. وليس الملل أو عدم تحقيق النجاح هما العاملين الأساسيين فى إبعاد الأب/ الأم عن الأطفال، بل إنه هذا الإحساس البشع بالعجز عن القيام بالمهمة. نستمتع بممارسة الأعمال المختلفة التى ننجح فيها ونزديدها بمهارة وكفاءة كما أننا نكره الأعمال التى تُخلّف وراءها إحساساً بعدم الكفاءة والعجز أو تعزف عنها. لا يعرف أحد أن يتجنب تماماً القيام بواجباته التربوية ناحية الأطفال، طالما رزقه الله بهم، إلا أن العديد يحاولون قطعاً أن يقللوا من كمية الواجبات الأمومية والأبوية والتربوية التى عليهم القيام بها، البعض يوكل هذه المهام إلى شريك حياته، والبعض الآخر إلى المربيات أو المدرسين الخصوصيين والبعض الآخر إلى الجد أو الجدة أو الخالة أو العمة والبعض الآخر إلى الأطفال النفسيين وما إلى ذلك والمذنب الأول المتهم بكل هذه الأفعال غير المجدية هو الإحساس بعدم الكفاءة.

تؤدى عدم القدرة على التحكم إلى الإحساس بعدم الكفاءة

«ابنى البالغ من العمر ست سنوات يرفض أن يكل - يتناول الفتات فقط. لا أستطيع أن أجعله ياكل وجبة كاملة أو حتى قدرأ بسيطاً من البروتين. كل الأطفال الآخرون يأكلون - لماذا لا يفعل هو؟ أحس أنني أم سيئة.

«اعتقدت أن العلاقة بيني وبين ابنتي ذات السنة عشر ربيعاً هي علاقة وطيدة. ذات ليلة ذهبت مع صديقتها جيهان ونسيت تليفونها المحمول بالمنزل. واحتجت أن أكلهما لأخبرها بأنني غيرت جدول أعمالي، وأتني أرغب في أن تعود إلى البيت في ساعة مبكرة. وقررت أن اتصل بلم جيهان لأسألها عن رقم محمول جيهان. أخبرتني أم جيهان أن ابنتها مسافرة إلى الإسكندرية عند عمتها! وحينما عادت ابنتي بعد ذلك بساعتين، سألتها مع من خرجت قالت: «لقد قلت لك من قبل خرجت مع جيهان». أخبرتها بما قالته أم جيهان قلت ابنتي «آه، لم تكن جيهان إذن». تجملت في مكاني وعقدت الدهشة لسألي! لم أكد أصدق أن ابنتي تكذب علي! كانت تعرف جيداً شعوري تجاه الكذب وعدم الأمانة، وكيف أتني أحتقر الكذب والكذابين. كيف تفعل هذا بي بعد كل ما علمتها إياه؟ ما الخطأ الذي وقعت فيه بشأن علاقتنا معاً ولم أكن أدرى شيئاً عنه؟».

هناك صعوبة تواجه جميع البشر بشأن عملية التربية، وهي تجربة فقدان الإحساس بالسيطرة على سلوك الطفل وعلى الرغم من ذبوع هذه المشكلة، إلا أن فقدان السيطرة يخلق إحساساً بشعاً بعدم الكفاءة لدى الآباء والأمهات العاديين. إذ إنه من الصعب الاعتراف لأنفسنا أننا حقاً لا نستطيع أن نجبر الطفل ذا الأعوام الستة على الأكل، أو أن نجعل الطفل ذا الأعوام العشرة يقوم بآداء واجبه المدرسي، أو أن نجعل ابنتنا البالغ من العمر اثني عشر عاماً يختار أصدقاء مناسبين أو أن نجعل الشخص البالغ من العمر خمسة عشر عاماً يتحدث باحترام. قد نتمكن من أن نقدم العون والتشجيع والتحفيز، لأننا نأنا إلا أننا لا نستطيع أن نجبرهم على شيء.

وحينما نواجه هذه التحديات لسلطاننا، عادة ما نحس بالعجز والضعف وعدم الكفاءة وكذلك بفقدان السيطرة.



### الإحساس «بالقهر» بولد الإحساس بعدم الكفاة:

تتعرض حدود قدراتنا فى التربية لتجارب كثيرة تفوق مجرد فقدان السيطرة. أحياناً نخبر الإحساس بأننا لا نستطع أن نتحمل أكثر من حدود مقدرتنا على التحمل والصبر والجلد والقدرة والطاقة. وهذه الحالة تسمى بالإغراق والانسحاق.

«حينما يحل موسم الإقراارات الضريبية، ينخرط زوجى فى عمله كمحاسب، ويتركنى وحدى أمارس واجباتى التربوية بمفردى، لمدة شهرين. يعمل لساعات متأخرة بالليل ويذهب إلى العمل كل صباح. فيتركنى مع أولادى الثلاثة لأعتنى بهم: الطفل الرضيع، والطفل الأكبر، وطفلى الثالث الذى لم يذهب إلى المدرسة بعد. أحس بالإرهاق! تعد عملية إلباسهم وإطعامهم فى الصباح مستحيلة. كما أننى حين أخذهم معى لقضاء بعض المشاوير الخاصة بى يتمول الأمر إلى كابوس. كبا تبوء جميع محاولاتى لجعلهم يخلون إلى النوم ليلاً بالفشل. وحينما تحين الساعة الثامنة مساءً أستلقى على الأرض جثة هامدة لا أستطيع أن أفعل هذا وحدى. أحس بالرفض تجاه زوجى وأولادى وأكره نفسى لأننى أشعر بهذا. من الواضح أننى أفكر بأسلوب طفولى. إذ إن أمى قامت بتربيتنا دون مساعدة من أبى ولم أسمعها تشكو أبداً».

إن الإحساس بالانسحاق إحساس سيئ. بيد أن إلقاء اللوم على الذات لكوننا غير أكفاء ليزيد الطين بلة. نتصور غالباً أن علينا القيام بالأشياء بالصورة المثالية كما «السوبر مان». هذا على الرغم من حقيقة أن تاريخنا الشخصى المميز وكذلك تركيبتنا الوراثية الخاصة تتسبب فى كثير من الأخطاء. وأحياناً ما نلوم أنفسنا على ذلك أيضاً.

كان يومى فى العمل شاقاً وكنت أعلم أننى مرهقة ومتعبة وقلقة منذ اللحظة الأولى لدخولى إلى المنزل. ولرغبتى فى أن أكون أماً جيدة، قطعت على نفسى عهداً أن أتكم بلطف مع الجميع مهما كنت مجهدة ومتعبة. مرت ساعتان وأنا على عهدى

لنفسى، وكنت سعيدة جداً بنفسى، قلت «أنت تستحقين مكافأة»، لكن بعدما أراد على أن يحدثنى بينما كنت أحاول أن أعمل على الكمبيوتر، طلبت منه أن يمنحنى عشر دقائق، إلا أنه رفض أن يغير الحجره. كنت قد وصلت إلى آخر حدود طاقتى، وكنت أحتاج إلى أن أحمل شيئاً مهماً من على شبكة الإنترنت سريعاً، كان إلحاحه يربكنى ويشتت انتباهى. طلبت منه بلطف عدة مرات ولم يستجب، وأخيراً صرخت فى وجهه أن يخرج! ثم أحسست أننى أم فاشلة، كنت أعلم أن ما سوف يعلق فى ذهنه طوال المساء هو صوت أمه وهى تصرخ.

قد يعمق العلم بما يجب أن تكون عليه التربية السليمة الإحساس بعدم الكفاءة، إن الآباء والأمهات الذين يحرضون على أن يؤدوا وظائفهم التربوية على أكمل وجه عن طريق قراءة كتب تربية الأطفال أو متابعة برامج التلفزيون الخاصة بتربية الطفل ومحاولة تغير أنفسهم باستمرار غالباً ما يحسون بإحساس هدام تحت وطأة الأخطاء التى قد تحدث أحياناً. أخطاء واردة تقع فى دائرة حدود إمكانياتنا كبشر ولسوء الحظ حينما يكون الأب والأم مثقلين بالأعباء والمسئوليات ستصبح التربية والتعامل مع الأبناء بشكل صحيح ولائق عملية فى غاية الصعوبة.

### الإساءة العاطفية التى تسبب الإحساس بعدم الكفاءة

يشعر بعض الناس بعدم الكفاءة كآباء وأمهات نتيجة للأشياء المسيئة و/أو القاسية أو الناقدة التى قد يقولها لهم الناس قد يمحو شريك الحياة ثقة الأب/ الأم فى نفسه ونفسها عن طريق التعليقات المحبطة المباشرة «إنك غبية.. لا تعرفين تتخذين قراراً بسيطاً أو لا تجعله يرتدى هذا، إنه يبدو مضحكاً يمكن لشريك الحياة أيضاً أن يزعزع ثقة الشريك الآخر عن طريق التحالف مع الأطفال ضد شريكه / شريكها «لا تجعله يذهب إلى الفراش الآن، إنه يرغب فى أن يسهر قليلاً - أترك الطفل يلعب قليلاً».

بإمكان الأطفال المسيئين زعزعة ثقة الآباء والأمهات فى أنفسهم فى محيط

الأسر التي لا تضع قواعد معينة للتحدث باحترام «انظر الفصل التاسع» يُسمع للولاد بأن يقولوا أشياءً مسيئة وجارحة لأبائهم وأمهاتهم. وتتراوح هذه الألفاظ بين جمل مثل «إنى أكرهك» «إنك شريرة» وألفاظ السباب واللعنات. يستطيع الأطفال أن يتسببوا في الجراح العميقة لأبائهم وأمهاتهم ويشعرونهم بالحرج والإهانة والعجز. يمكن للمراهقين والأطفال الكبار الذين فصلوا أنفسهم تماماً عن آبائهم وأمهاتهم أن يوصلوا إهانة غير لفظية غاية في القسوة: «أنت أبشع من أن أستطيع التعامل معك». يتلقى بعض الآباء والأمهات هذه الرسالة وروسهم محنية، وهم يعلمون جيداً أنهم كانوا يفتقدون المهارات التربوية المهمة أثناء سنوات التنشئة الحرجة، ولا يقلل الإحساس بالذنب بآية حال من هذه الهجمة على تقدير الشخص لذاته بل إنه قد يزيد من مشاعر عدم الكفاءة. هناك نسبة أخرى من الآباء والأمهات تتألمهم الحيرة بالفعل، إذ يعجزون عن تفسير مشاعر الانسحاب والرفض التي يشعرون بها من قبل أبنائهم. بيد أنهم حينما يشاهدون مشاعر الدفء والحب التي تسود بين أقرانهم وبين أولادهم، يمكن أن تثار هذه المشاعر الجياشة مرة أخرى.

هناك أشخاص آخرون بإمكانهم إشعال نار الإحساس بالعجز وعدم الكفاءة داخل قلوب الآباء والأمهات. ومنهم الأجداد وغيرهم من أقارب الزوجين ممن تتوافر لديهم الموهبة الخاصة للقيام بذلك. «إن البنت نحيفة للغاية: هل تعتقدون أنها تاكل بشكل جيد؟» لماذا تنتقدن الولد بهذه الصورة كثيراً؟ إنه رائع وليس به شيء». «كم تنفقين على هذا؟ كان يجب عليك أن تذهبي إلى محلات عالم الطفل فابنهم يبيعونه بأرخص من هذا بكثير!» «أنا لا أعتقد أنه يجوز لك أن تجعليه يخرج من المنزل على هذه الهيئة». ألم تعلميه كيف يقول شكراً؟ لم يكن لدى الأجيال السابقة الفرصة دائماً لتضميد جراحهم الناجمة عن تجاربهم في الطفولة ونتيجة ذلك، فقد يستخدمون أسلوباً لتوجيه أبنائهم من الكبار البالغين، يقوم على النقد والسلبية. و تكون النتيجة إحساساً بالعجز وعدم الكفاءة يقدم على طبع من فضة.

## عدم الكفاة المزمنة

قد تصيب الأحاسيس بعدم الكفاة التي تتولد أثناء سنوات تربية الأطفال- على الرغم من وجود كثير من النجاحات الآباء والأمهات الذين يفتقدون الإحساس بالأمان بوياء عدم الكفاة المزمّن. مثل هؤلاء الآباء والأمهات يجلبون تاريخاً شخصياً من عدم الكفاة إلى العملية التربوية إذ يحتمل لأبائهم وأمهاتهم أن يكونوا قد ربوهم على النقد الدائم، وتوجيه اللوم والبحث عن الأخطاء ورسخوا بذلك في نفوسهم مفهوم ذاتٍ محطمة. يزرع الذين يعانون من فقدان الثقة في قيمتهم الذاتية تحت وطأة تحديات المشاعر، وسيجدون آلاف الطرق التي تدفعهم إلى الفشل في تربية أبنائهم. لن يبدو أولادهم «على الأقل من وجهة نظرهم» مهذبين أو راعين أو ناجحين أو بارزين مثل أولاد الآخرين وبما أن نمو الأطفال لا يتبع خطاً مستقيماً متصاعداً، بل عادة يتبع خطاً مائلاً متعرجاً به النجاحات والإخفاقات ستتوفر العديد من الفرص التي يرى خلالها الآباء والأمهات غير الأمنين مواطن الخطأ والضعف، مثلاً، حينما يعود طفل أحدهم إلى البيت من النادي وقد تم حرمانه من تمرين كرة القدم بعد أن ضرب صديقه، سيحس الأب/ الأم بالفشل الذريع «ماذا حدث لابني؟ أى نوع من الأمهات أنا، ماذا فعلت ليبتليني الله بطفل كهذا؟ وبالمثل فحينما ترسل المدرسة أو ناظرة المدرسة بشكوى من الطفل، وحينما لا تتم دعوة الطفل للاشتراك في حفلة المدرسة، أو حينما تنأى الشهادة الشهرية وبها درجات منخفضة، أو حينما يقحم المراهق نفسه في مشاكل مع القانون أو ما شابه ذلك، يقوم هؤلاء الآباء والأمهات بتأنيب أنفسهم وإلقاء اللوم عليها لافتقارهم للكفاة التربوية. وكلما عظمت «جريمة» الطفل زاد الإحساس بآلم العجز. يصبح سلوك الطفل ووضع الاجتماعى المتدنّى أو مشاكل صحته النفسية أو الجسدية - وفى الواقع أى نوع من أنواع الضعف أو التقصير تهديداً جوهرياً لهوية الآباء والأمهات مخلفاً وراءه إحساساً بشعاً بالفشل والإخفاق. لا يستطيع هؤلاء الآباء والأمهات أن

يروا أنفسهم ناجحين في تربية أبنائهم طالما أن الطفل أقل من ممتاز وبما أنه لا يوجد أي شخص ممتاز في أي عمر من الأعمار. سيظل الآباء الذين يفتقدون الثقة بحسب دائماً بالعجز وعدم الكفاءة.

أولاد شقيقتي ممتازون متفوقون في دراستهم ومحبوبون للغاية بين زملائهم ويشاركون في جميع الأنشطة البعيدة عن المقررات الدراسية يقومون بعمل كل شيء بنجاح ويصوره صحيحة - كما أن حجرتهم دائماً نظيفة ومرتبّة.

أما أولادى فيبدو أنهم يقضون حياتهم في الاحتجاز لارتكابهم مخالفات كما أنهم غير مشتركين في أي نشاط رياضي أو غيره. أنا أم سيئة للغاية.

#### التعاضد مع عدم الكفاءة المحتمل:

قد رأينا أن مشاعر عدم الكفاءة والعجز العابرة أو المزمّنة تعد جزءاً طبيعياً من مسيرة التربية، كما أنها جزء لا يتجزأ من الحياة عموماً. وقد رأينا أيضاً أنها قد تتدخل في قدرتنا على اتخاذ القرارات المهمة في تربية أبنائنا. قد تحرم أفعالنا القائمة على أساس عدم الكفاءة والعجز أولادنا من الرعاية التي يحتاجونها وتضر بعملية نموهم وتطورهم في الاتجاه السليم. دعونا نناقش بعض الطرق التي من شأنها تقليل إحساسنا بالعجز والخيبة وما يستتبع ذلك من آثار سلبية على عملية التربية.

#### تقبل مشاعر عدم الكفاءة وعلاجها:

كل طفل مختلف عن الآخر وكل مرحلة من مراحل الحياة مختلفة عن المراحل الأخرى وكل موقف مختلف عن الآخر، ومن ثم سيواجه الأب/ الأم دائماً شأناً جديداً لا يعرفان شيئاً عنه ويجهلان كيفية التعامل أو التكيف معه وهناك أوقات يحس فيها كل أب أو كل أم بأنهم غير أكفاء وهناك أسلوب رائع للتعامل مع هذه الحقيقة وهي ببساطة الاعتراف بحتمية حدوث مثل هذه المواقف والأحداث وتقبلها،

وحيثما يواجه الآباء والأمهات بموقف خارج عن إرادتهم وفوق طاقة احتمالهم، يقولون لأولادهم بصوت عال ويكامل إرادتهم، نحن لا نعرف كيف نتصرف الآن، سنأخذ وقتاً للتفكير/ أو لاستشارة آباء وأمهات آخرين أو أحد المتخصصين أو أحد رجال الدين في كيفية حل هذا الموقف . وسوف أعلمكم بما توصلنا إليه من قرارات، ويمكن للبحث عن مساندة عاطفية من الأصدقاء، والأسرة، والمتخصصين أن يكون ذا قيمة كبيرة وكذلك محاولة البحث عن نصيحة عملية منهم، إذ إن الشعور بالعجز وعدم الكفاءة شعور محزن وكثير، ويتطلب أن يُنصت إلى المرء مستمع جيد متعاطف ومساند.

«ذهلت عابدة حينما رأت ابنها البالغ من العمر أربعة عشر عاماً ممسكاً بسيجارة. بعد كل هذه التربية السليمة له؟ كيف يمكن أن يحدث هذا؟ أفقد عقله؟ نظرت عابدة لابنها في عينيها قائلة: «أنا لا أعرف ماذا أقول لك يا أحمد، سأفكر في الموضوع ثم أعود إليك»

فيما كانت عابدة تفكر، بكت بحرارة على كتف زوجها وتحدثت طويلاً مع إحدى صديقات عمرها وتكلمت كذلك مع الإخصائي الاجتماعي في المدرسة من أجل أن تجد الطريقة السليمة. وحيثما عادت ثانية لتواجه ابنها، لم تكن تعاني من مشاعر العجز والنقص وعدم الكفاءة.

قد يحتاج بعض الناس لأكثر من هذا إذا واجهوا مشاعر قوية من عدم الكفاءة. وقد يشير رد الفعل المبالغ فيه بصورة واضحة إلى تصرفات الطفل غير اللائقة والتي لا تناسب سنه والتي من المعتاد أن يقوم بمثلها، إلى احتياج الأب/ الأم إلى استشارة نفسية خاصة. وقد تضرع هذه الإشارات عدم القدرة على تخطي المسألة المطروحة والشعور بالعجز التام والإرهاق وفقدان الشهية والأرق أو كثرة النوم، أو غيرها من أعراض الاكتئاب والقلق والتوتر. وأحياناً يكون ضغط تربية الأبناء هو القشة التي تقصم ظهر البعير، أحر ما يمكن أن يتحملة الأب/ الأم في بوتقة

الضغوط والمتاعب. وحينما تكون هذه هي الحالة، فيمكن اللجوء إلى العلاج النفسي لتوفير الراحة والإحساس بالأمان للأب/ للأم. وهنا يكون التحدي الذي يواجه العملية التربوية هدية من السماء.

تخفيض سقف توقعاتنا من أنفسنا ليس علينا أن نكون ملعين بكل شيء أو أن نجد الحلول لكل المشكلات بصورة فورية. لدينا ٢٠ عاماً نربي فيها أطفالنا - ويمنحنا هذا بعض الوقت لنفكر! والطاقة، الخبرة، أو غير ذلك من الأمور، وهذا يوفر لنا تريقاً مضاداً للشعور بالعجز وعدم الكفاءة، إذ إن الشعور بعدم الكفاءة يعني أننا قد علمنا أمالاً عريضة أكثر مما ينبغي على شيء ما يفوق قدراتنا بكثير ونجد أنفسنا عاجزين عن الوصول إلى المعايير التي وضعناها لأنفسنا لكن عندما نخفض سقف توقعاتنا من أنفسنا ونجعل معاييرنا أكثر إنسانية وعقلانية يتبع لنا هذا فرصة للاسترخاء أثناء عملية التنشئة بحيث يصبح باستطاعتنا الاستمتاع بالرحلة.

يمكننا هذا أيضاً من توسيع مدى تعاطفنا مع أنفسنا ومع الآخرين وحتى مع أولادنا ومن ثم تصبح مقاربتنا للحياة أكثر واقعية وتوازلاً.

بيد أنه حينما نخفض من مستويات توقعاتنا بحيث نأخذ في الاعتبار عوامل الضعف الإنساني وإمكانيته والإخفاق فلا يعني هذا أننا نقبل القيام بدور سين كآباء وأمّهات بل يعني خفض المستوى بدرجة تسمح لنا أن نتعافى من كبواتنا، وأوجه قصورنا وغفواتنا بصورة مناسبة سريعة، وذلك حتى نستطيع أن نواصل عملنا ونستأنف القيام بمهام وظيفتنا، إذ تسمح لنا المعايير الأكثر تعاطفاً بأن نكون طلبة داعمين، راغبين باستمرار في التعلم والتطور وتحسين مهارتنا كآباء وأمّهات ناجحين. أدرك أين الخطأ، سأحاول ثانية، بهذا نبدد طاقة أقل على عملية جلد الذات وطاقة أكبر على التطوير والتقدم. وحينما ننظر إلى أنفسنا بأعين عطوفة نضرب بذلك مثلاً يحتذى به أبناؤنا: نعم أتذكر حينما كنت أصرخ في وجوهكم

حينما كنتم صغارا أننى حقاً نادمة على ذلك. أعلم كم كنتم تتألمون وتروعون. لقد تعلمت أن الوالدين ليسا مضطرين للإساءة للطفل حتى يهذبوه أسفة لأننى لم أدرك ذلك مبكراً. وبدون أن نقلل من تأثير الأساليب الخاطئة التى اتبعناها، يمكننا أن نبين أن هذه الأخطاء لن تكبل أدينا، بل على العكس، فباستعراضنا لهذه الأخطاء نستطيع الاستفادة منها، فنحن مازلنا أقوياء ومازلنا بخير. بإمكان استخدام هذا النموذج القوى إذا استخدم ومعه تقبل مماثل لأخطاء الأطفال أن يفيد الصغار أنفسهم طوال رحلة حياتهم، بحيث لا يقسون على أنفسهم، ويمكنون من التأمل والتفكير بدلاً من التعثر الذى ينتج عن التائب القاسى للذات.

وبالإضافة إلى هذا، فإن المعايير المعقولة تسهل علينا قبول الأشياء التى لا نستطيع التحكم فيها، يمكن للآباء والأمهات أن يقدروا أنهم سيتحملون مسئولية أفعالهم ويقومون بتوجيه أطفالهم ويختلف هذا تماماً عن القول بأننا سنتحمل مسئولية أفعالنا وكذلك مسئولية أفعال أطفالنا. يؤدى تحمل الكثير من الأعباء إلى الشعور بالإخفاق كما رأينا. فنحن لا نُسِر الكون كما نشاء، كما أننا لا نتحكم فى حياة الآخرين «حتى لو رغينا فى ذلك». فإذا قمنا بتحديد متطلبات عملنا وواجباتنا وأصبحنا واقعيين سوف يؤدى ذلك بنا إلى مشاعر الرضا والنجاح وتحقيق الذات.

### التركيز على قدراتنا التربوية القوية:

يمكن أن يكون الاحتفاظ بمنظور معين مقيداً للغاية فى عملية التنشئة، هناك العديد من الجوانب المبهجة والسعيدة فى رحلة تربية الأبناء. ولحسن الحظ فإن مجالات الكفاءة والنجاح يمكنها أن تخفف من وطأة مشاعر عدم الكفاءة فى نفس الأب/ الأم. إذ إنه لا يوجد شخص غير كفء طوال اليوم وكل يوم على مدار عشرين عاماً هى عمر العملية التربوية! يمكن أن توازن أيام التربية السيئة والأيام الجيدة كما توازن اللحظات الإيجابية لحظات التربية السلبية هناك الكثير من الأشياء التى قد تشعر من خلالها بالعجز والسعادة على مدار معظم الأيام التى



تمر بك أثناء تنشئة أولادك. والتركيز على هذه اللحظات وإبرازها بشكل خاص أمر جوهري لنا كآباء وأمّهات أن نشعر بقدر كافٍ من الكفاءة إذا ما ركزنا على هذه اللحظات ونظرنا إلى الصورة من منظور أوسع وأشمل بدلاً من التركيز على اللحظات السيئة والمواقف المدمرة التي حدثت في الماضي واستمرت لمدد متفاوتة ومثلما يبدو كل شيء بهيجا وإيجابياً في ألبوم الصور «حيث يبتسم جميع الناس في الصور»، فإن كتابة يومياتنا والأخبار السعيدة التي حدثت لنا كآباء، وأمّهات في رحلة التنشئة قد تساعدنا على أن ننظر لأنفسنا بطريقة أكثر إيجابية. «لقد أحب الأولاد العشاء الذي أعدته لهم الليلة». «لقد شكرني رانف على مساعدتي له في المشروع المطلوب منه في المدرسة». «لقد فازت منى بمسابقة الشعر في المدرسة». «لقد استخدمت أسلوب التدريب العاطفي مع علي وأتي ثماره معه بشكل رائع!».

لعبت الكوتشينية مع الأولاد الليلة وكان وقتاً ممتعاً معاً، لقد واثنتي الشجاعة أخيراً أن أعاقب دالياً».

تدوّن في هذه اليوميات الأحداث السعيدة المبهجة فقط لا مكان للأخبار السيئة.. وقراءة هذه اليوميات كل فترة قد يذكرنا بقدراتنا وكفاءتنا كآباء وأمّهات، وقد تساعدنا على الحد من التركيز على السلبيات فقط.

وفي واقع الأمر، فإنه على مدار عقدين كاملين من العملية التربوية، تتوافر مساحة كبيرة لكل أب/ أم للتفوق في عملية التربية، فإن الأم التي تفشل في مرحلة الرضاعة أي فترة الاعتناء بالطفل في مرحلة ما بعد الولادة مباشرة، قد تُثبت جدارته في التعامل مع الطفل في مرحلة متقدمة من العمر. والاب الذي قد يخفق في التعامل مع طفل مشاغب، مثير للتحدي، وقابل للانفجار في لحظة قد ينجح في التعامل مع طفل آخر أكثر سلاسة وتعاوناً، قد ينجح الشخص الذي يفتقر إلى المهارات اللازمة للتعامل مع الأبناء في مرحلة المراهقة، في بناء علاقة ناجحة معهم

حينما يتركون المنزل بعد الزواج مثلاً. وقد ينجح الشخص الذى أخفق إخفاقاً شديداً فى تربية الابن الأكبر فى تربية وتنشئة الطفلين الثانى والثالث. وبالطبع، فإن إنجاب أكثر من طفل يوسع من الفرص المتاحة للشعور بالنجاح والتميز وكذلك العجز وعدم الكفاءة فى ذات الوقت».

وحينما يبدأ الناقد داخلنا فى رصد الأخطاء والإخفاقات التى حدثت ويثير فينا المشاعر المروعة فعلياً استدعاء الأب/ الأم الحنون داخلنا لنجدتنا لنستمع آنذاك للكلمات المشجعة، المساندة لنا «تربية الأبناء أمر فى غاية الصعوبة وأنت تقوم بمعظم واجباتك على أكمل وجه إننى فخور بك».

### الاستمتاع بتنامى كفاءتنا

نستطيع أن نحس بالكفاءة أكثر وأكثر حينما نتعلم أن نكتسب أفقاً جديدة، وهذا يعنى أن نتعلم كيف نقدر حقيقة أن رحلتنا التربوية لابد وأن تتضمن خبرات وتجارب فقدان السيطرة، العجز، الإخفاق فى تحقيق الآمال المرجوة، عدم الكفاءة، وغير ذلك من العناصر المحبطة. يساعدنا النظر إلى كل هذه الأشياء على أنها طبيعية وضرورية على الحفاظ على تقديرنا لذاتنا.

وإلى جانب هذا، تعنى عملية التربية خبرة تنمو مع الوقت بالنسبة للكبار. ومن ثم فإنه بإمكاننا أن نستمتع بالتقدم الذى أحرزناه، ونحاول أن نضيفه إلى رؤيتنا الذاتية لأنفسنا كأشخاص أكفاء وقادرين، «حسنًا»، لم أقل هذا بأسلوب لطيف لكننى لم أتمادى فى ذلك على الأقل. إننى أتعلم كيف أتجنب أسلوب إلقاء المحاضرات والحكم والمواظ على أسماع ابنى وأنا سعيدة بنجاحى فى هذا المجال، وبمعنى آخر، فإننا قد نعالج أخطاءنا التربوية. يمكننا أن نطور قدراتنا الذاتية شيئاً فشيئاً إلى الأفضل، بحيث نكون قد حققنا التفوق عندما يصل الابن أو الابنة إلى سن العشرين، يعنى هذا بالطبع أننا نعترف بالأخطاء الفادحة فى عملية التربية فى السنوات الأولى من عمر أطفالنا، حينما يكون لها الأثر الأكثر تدميراً

عليهم، لكن يمكننا أن نهذا: فإن هذه حقيقة بالنسبة للجميع وقد يكون الله قد فطرنا على هذا لغرض ما. فليس هدف التربية تنشئة الطفل الكامل. بل الهدف هو أن نصل بأنفسنا إلى أفضل ما يمكن وأن نسعد أطفالنا على السير في درب النعم والتقدم وهذا يبدو جزءاً من التدبير الإلهي أن يحاول كل طفل أن يبني شخصيته بنفسه طوال عمره - فإن التضييق لا يمكن أن يُقدّم لأحد على طبق من فضة. علينا جميعاً أن نسعى لكي نحصل عليه بأنفسنا.

### التنوع والاختلاف

قد يكون طفلك الأكبر الذي لم يكمل عامه الأول بعد، سلساً متعاوناً وسهل التعامل ومن ثم لا يثير مشاعر العجز وعدم الكفاءة داخلك هذا حسن. بيد أن عليك أن تدركي أن الأمور لن تستمر على هذا المنوال طوال رحلة التربية، فإنك - مثلاً - جميعاً - سوف تمرين بلحظات أو أيام أو أعوام تخبرين فيها هذا الإحساس المؤلم، وأثناء الإحساس بهذا الألم، فمن المهم جداً أن يصلحك إحساس بالسلوك وهناك أسلوب مفيد في هذا الصدد ألا وهو التنويع. حاولي دائماً أن تحافظي على الأنشطة والاهتمامات التي تغذي إحساسك بالكفاءة. حاولي أن تحتفظي على الأقل ببعض الناس ممن لديهم إحساس بالتفوق والكفاءة. قد يكون أولادك من أشد المعجبين بك، ويساعد مربوهم عليك في إذكاء روحك ووجدانك. بيد أنهم، في أثناء مراحل عديدة من سنوات نموهم لن يستطيعوا أن يقدروك حق قدرك، فنادر ما نجد طفل السادسة يقول «لقد أعجبتني أسلوبك في تهذيبى يا أبى. قدرتك على الصبر رائعة. من أين لك بكل هذه الأساليب التربوية العظيمة. على العكس تماماً، فقد يحدث أنه بعد أن ينفذ الأب طريقة تربوية سليمة يجد الطفل يصرخ ويبكى وهو في كامل التعاسة والحزن. قد تسأل الأم بطريقة تفتقد المشاركة والمساندة «ماذا فعلت بالصغير؟» فيما يجلس بقية الصغار خائفين في الركن.

ومن المأمول أن يتمكن الأب أخيراً أن يقول لنفسه «لقد نفذت هذا كما يقول

الكتاب بالضبط بدون صراخ، بدون إهانات، بدون غضب، لقد كان أداء رائعاً وأننى فخور بنفسى. وعلى الرغم من هذا، قد يكون من المفيد للأب أن يلتقى أصدقائه سريعاً لقاء للعمل أو للمتعة، حيث يساعد هذا على الخروج من نطاق المنزل إلى مكان آخر يوفر له مجالات لإثبات الذات والتقدير والنجاح، والفرص الواضحة للتألق.

يمكن للناس أن يجدوا لأنفسهم آفاقاً أخرى للنجاح فى مجال العمل، وفى نطاق الأسرة الأرحب، فى محيط الأصدقاء، فى إطار التجمعات الدينية، فى أماكن ممارسة الهوايات، والتمارين الروتينية وعن مجالات أخرى عديدة. والشئ المهم للآباء والأمهات هو أن يدخلوا بجدية فى المجالات التى يمكن لهم تحقيق النجاح فيها وهم يخوضون عملية التربية ذاتها. فإذا كانت عملية تربية الأطفال وتنشئتهم هى النشاط الوحيد الذى له قيمة فى حياة الأب/ الأم، فإن الصحة النفسية والعاطفية له/ لها ستتعرض للخطر إذ يجب على الآباء والأمهات أن يهتموا بصحتهم العقلية والنفسية ليس فقط من أجل أنفسهم بل من أجل أبنائهم أيضاً بحيث يستطيعون القيام بواجباتهم التربوية على أكمل وجه. ولذا فلنحاول أن ننطلق ونشعر بالسعادة.

### التخلص من المشاعر المعقدة بعدم الكفاءة

لقد استعرضنا باكثر من طريقة أساليب التعامل مع المشاعر الأبوية والأمومية بالعجز وعدم الكفاءة. بيد أن الفهم الإدراكى فقط للمشاعر التى تسبب كل هذه المشاكل والحلول الخاصة بها ليس كافياً دائماً فحينما تكون مشاعر عدم الكفاءة «ومثيلاتها من مشاعر العجز والإخفاق والإرهاق والفشل» مزمنة، محبطة و/أو منهكة يمكن الاستعانة بالمتخصصين. فإن استشارة الخبراء المدربين على استخدام العديد من الوسائل قد يساعد فى اقتلاع العديد من مشاعر عدم الكفاءة المحبطة والمتأصلة داخل أنفسنا من جذورها وعلى شفاء أثارها المدمرة، وهذا من شأنه أن

يعطى الآباء والأمهات دفعة جديدة للحياة ، ويمدّهم بطاقة أكبر تعينهم على عملية التربية. أحياناً ما تكفى الأساليب المبنية على المشاعر التي يتبعها الإنسان ذاتياً، فى أن تعالج هذه الأحاسيس التي تحتاج إلى التهدئة والعلاج. وهناك طريقة مشار إليها فى الملحق رقم «أ» فى آخر الكتاب. إذ يمكن أن يكون لها تأثير عميق فى الشفاء الناجع لمشاعر العجز وعدم الكفاءة أو غيرها من المشاعر المضطربة التي قد تشعر بها أنت أو أى فرد من أفراد عائلتك. يمكنك أن تجرب هذه الطريقة قبل أن تسعى للحصول على مساعدة المتخصصين النفسيين، كما يمكنك اتباعها مع العلاج النفسى، للحصول على الراحة الفورية فى المنزل.

## الوالدان ومصادر القلق

### أسباب القلق:

بالنسبة لغالبية الأمهات/الآباء، يبدأ القلق حتى قبل ولادة الطفل. "أسيكون الوليد سليماً؟ هل سأستطيع القيام بالمهمة؟ هل سيتكيف مع بقية الأطفال؟".

القلق رفيق الدرب الدائم لمعظم الآباء/الأمهات. سيخبر الآخرون لحظات قلق فقط أو فترات قصيرة منه بيد أنه، أياً كانت طول فترات تواتر حدوثه أو ندرتها، فمن المهم أن نتعلم أن نجعل القلق يعمل في صالح العائلة، لا ضدها.

القلق عاطفة مهمة بسبب قيمتها كدالة، وكجميع الدلالات العاطفية مثل الخوف، الغضب أو الحزن - يُوصَل القلق رسالة: "انتبهوا". يطلب منا القلق، تحديداً، الانتباه إلى وضع يُحتمل له أن يكون خطيراً أو مُزعجاً (في العالم الواقعي أو داخل أنفسنا)، واتخاذ خطوات لمنع الأذى. وإذا استمعنا لندائه ورعينا ما يحتاج الرعاية، سيتقلص القلق، في النهاية. ينطبق هذا على حالات القلق المؤقت، الاستجابة المعيارية لوضع في العالم الواقعي يثير القلق (مثل السير في الظلام دونما رفقة)، من جهة أخرى، فقد يكون السبب هو رضوضاً نفسية داخلية نتجت عن واقعة موهلة في القِدم (مثلاً، تعرضنا للسرقة منذ سنوات عديدة) أو انتهاكاً مزمناً في الطفولة، أو ينتج عن ميل وراثي أو عن برمجتنا في طفولتنا من خلال والدينا يعانيان من القلق. بتعبير آخر، أيّ ما كان سبب القلق فعلاجه واحد: الانتباه له وعلاج الحاجة

التي يعبر عنها. أحياناً تحتاج تلك العملية إلى مساعدة مهنية، وأحياناً يتم إنجازها بآلات مساعدة / ذاتية. سنستعرض كلتا الاستراتيجيتين، لاحقاً، في هذا الفصل.

قد يُجسد الآباء/الأمهات الذين لم يتعرفوا بعد على قلقهم أو يعترفوا بوجوده، تلك العاطفة أثناء تأديتهم مهام تنشئة أطفالهم. باستطاعة الغضب الزخم، أحياناً، أن يكون غطاءً لقلق تحتي (لنأخذ مثال الآباء/الأمهات الذين يصبون جام غضبهم على أولادهم لدى عودتهم إلى المنزل في ساعة متأخرة). يمكن أيضاً أن يحدث للآباء/الأمهات الذين يعترفون أنهم قلقون، لكنهم لم يعالجوا هذا القلق أو يشفوا منه، سنتفحص الأسباب الشائعة التي تُطلق هذا القلق، وأساليب تقليل القلق.

#### يتدخل القلق في مهام الأمهات والآباء:

بإمكان القلق الذي يحدث بجرعات كبيرة أن يُنحت منعة تنشئة الأطفال ويجعلها



تتناكل. ومثل العواطف السلبية الأخرى، يمكنه أن يتدخل في مهام التنشئة العقلانية. قد لا تكون القرارات التي تُتخذ بدافع القلق هي الأكثر حكمة. كما أن أفعال الوالدين التي تنطلق من وازع القلق قد تكون قاسية، صارخة، وغير مناسبة.

بدأ أطفال صديقتي، جميعهم، الكلام ببلوغهم شهرهم الرابع عشر. لا يقول هشام كلمة واحدة. بدأت أعجب ما إن كان ثمة خطأ ربما هو بحاجة إلى العلاج، أو ربما يعانى من عاهة. وحتى على الرغم من أن الدكتور خالد قد أخبرني أن هذا أمر عادي، فلا يمكنني الاسترخاء. ماذا يعرف الدكتور خالد بالفعل؟

حينما يرمقني باهى بتلك النظرة المجنونة يملكني الخوف. هكذا تبدو نظرة شقيق أشرف الذى يعانى من علة ثنائية القطب حينما يغضب. أعلم أن هذه العلة وراثية ولهذا السبب يملكني الخوف حينما ينظر إلى باهى هكذا. أفكر في أنه ربما يطور هذا المرض. المشكلة هو أن رد فعلى تجاهه مجنون تماماً - أصرخ في وجهه كى يُخفى هذه النظرة! ربما لا يكون ثمة ما هو خطأ وأن باهى لا يعانى من أى شيء - أى أنه يوجه إلى تلك النظرة كى يملكني القلق.

من الشائع، في لحظات القلق، أن تكون ردود أفعال الآباء/الأمهات مبالغاً فيها أو قاسية. ربما يوقع أحد الوالدين عقاباً مبالغاً في قسوته لذنوب ارتكبه الصغير / الصغيرة آثار القلق، بدلاً من منح أنفسهم الوقت لتخير أفضل التدخلات التربوية. بالإضافة إلى هذا، حينما يتعاضم القلق ويصل إلى النقطة التي تنتشر فيها كيمياء القتال / أو / الهرب بالجسم ويعوق المخ العقلانى تماماً وتعمل من خلال "الربان الأولى" آنذاك، يطغى أى ما كان مبرمجاً بيولوجياً أو بينياً على عمليات التفكير المنطقية (مثلاً، على القدرة على وضع خطة تنشئة جيدة).

"حينما هزلت ريم إلى الطريق تملكني خوف مجنون، هزلت وراهما، بل وضريتها. لا بد وأن هذا كان فعلاً تلقائياً، أعرف كيف كان والدائ يتعاملن معي

حينما كنت أتى بفعل خطير. أود لو أنني استطعت فقط أن أتى بها إلى الأمان، ثم هدأت نفسي كي أفكر في أفضل الطرق للتعامل مع الموقف، ربما أن الضرب قد أتى بنتيجة، لكن الخوف يملكني حول أشياء عديدة ولا أريد أن أمضى أضرارها طوال اليوم”.

يتدخل القلق أيضاً في قدرة الآباء/الأمهات على إرشاد الأطفال ودعمهم. حينما يخيف سلوك الطفل والديه، يتبنيان أسلوباً للبقاء، ويأتيان باستجابة دافعها الخوف وهدفها التخلص من القلق، لا مساعدة الطفل.

“الطفل لأمه المطلقة : إذا تزوجت ثانية ساهرب من المنزل.

الأم : لا تقلق - إن أتزوج حتى تصبح مستعداً.

من الطبيعي أن تقلق الأم المطلقة على صحة طفلها النفسية - بإمكان التهديدات الناتجة عن العاطفة أو السلوك الانفعالي أن تثير القلق في الجميع، وبالتأكيد فيمن يملكه القلق بالفعل. لكن الوعود المتهورة تمنع الطفل حساً زائفاً بالأمان (بإمكان، بعد كل شيء أن تنكث الأم وعدها بالآ تزوج حتى يصبح الطفل مستعداً) أيضاً، يحرم هذا الطفل / الطفلة من أكثر ما هم بحاجة إليه أثناء تلك الأحاديث: التدريب العاطفي أو التربية العاطفية. حينما يتحدث الطفل عن عواطف ملحة يأسه، يكون دور الأم / الأب هو مساعدة الأطفال على معالجة هذا الالم، كما رأينا في الفصل الخامس. من سوء الحظ حينما يدخل قلق الوالدين في الصورة، تصبح التربية العاطفية مستحيلة. الأخرى، تندفع الأم أو الأب إلى حل المشكلة أو التزويد بالطمأنينة، أو حتى محاولة وقف مشاعر الطفل بأسلوب مباشر. تصبح الأم / الأب داية لالم الطفل، شخصية تساعد الطفل على معالجة المشاعر الصعبة، الاليمة والمُشْتَقَّة. لايد للام / الأب من وضع ما يقلقهما جانباً، بشكل مؤقت كي يكونا حاضرين إلى جانب الطفل. يوضع المثال التالي الإمكانيات حينما تستطيع الأم /

الاب التركيز على الطفل بدلاً من على راحتها / راحتها الخاصة.

الطفل : إذا تزوجت ساهرب من المنزل.

الأم : واو! تبدو فعلاً قلقاً من فكرة زواجى!

الطفل : نعم - لن يدخل شخص آخر المنزل ليحتل مكان بابا.

الأم : تروّعك فكرة أن يحتل شخص مكانة والدك.

الطفل : نعم - لست بحاجة إلى أب آخر. لن يخبرنى أحد ماذا أفعل.

الأم : لا تريد لأى أحد أن يعطيك أوامر ويتصرف كلثما هو والدك - فليدك بالفعل أب.

الطفل : هذا صحيح. من الأفضل لك ألا تتزوجى.

الأم : إنك حقاً تريدنى ألا أتزوج.

الطفل : ولا أريد أية تغييرات أخرى. فقد تغير كل شيء بالفعل.

الأم : فعلاً لقد حدث لك تغييرات أكثر مما يجب، وفكرة تغييرات أخرى تريكنك - أكثر من اللازم.

الطفل : صحيح. من ثم، لا تفكرى حتى فى الزواج.

الأم : بإمكانى أن أرى قدر قلقك من هذا، كم هى مخيفة تلك الفكرة لك، وأرى كيف أنك لا تريدنى أن أفعل ذلك.

الطفل : أبوه، من ثم لا تعطينها.

تستطيع الأم / الأب الموجودان عاطفياً أن يُنصتا بتعاطف - حتى حينما تكون كل جملة تهديداً شخصياً. ولكى يفعل ذلك، فعلى الوالدين إدارة المشاعر القلقة. يمكن أن يتبع التدريب العاطفى إعطاء المعلومات و / أو حل المشاكل. يوفر التدريب

للطفل "فرملة"، ويتيح له سماع تلك المعلومات والإفادة منها. يستطيع الأب / الأم بهذا الأسلوب أن يكونا مرشدين ومعلمين.

مثلاً، في مثال الأم المطلقة السابق، يمكن للأم، بعد التدريب العاطفي، أن تبدأ في الحديث عن زواجها مرة أخرى، وتعالج مخاوف الطفل ومصادر قلقه. يمكن لهذا الجزء من النقاش أن يحدث أثناء الحديث ذاته أو بعده بأسبوع، أو حتى بعدة أسابيع - ويتوقف هذا على الوضع وعلى احتياجات الطفل.

### يُنشئ الوالدان القلقان أطفالاً قلقين:

قد تسهم التنشئة القائمة على القلق في تنامي القلق لدى الأطفال. من المحتم أن يتعلم الأطفال القلق مثل والديهم. ينزع القلق إلى السريان في العائلات، بالطبع والتطبع معاً. ليس من الواضح قدر ما هو مبرمج، وراثياً وقدر ما هو مُتعلم، لكن يبدو جلياً أن لكلا العاملين تأثيراً: يميل الوالدان القلقان لأن يُقرطا في حماية أطفالهما، ويقيم أطفالهما من تجارب الطفولة العادية ومن ثم يمنعانهم من أن يجربوا قدراتهم على التعامل مع المخاطر.

«لا يهمني أن يترك الآباء/الأمهات الآخرون أطفالهم يذهبون إلى المعسكرات، المرشدون التربويون هم أنفسهم أطفال - لا يمكنهم أن يكونوا مسئولين عن مجموعة من الأطفال. لن أعرض أطفالى لمثل هذه المخاطر».

يُعلم الآباء/الأمهات الذين يعانون من القلق المزمن أطفالهم أن العالم مكان مخيف وأن الحياة منذرة و / أو مربكة. يكمن الخطر في كل ركن. لا نقول، بالطبع، إنهم مخطئون: فقط فإن مثل هذه الحقيقة تنسب في المعاناة والصراع. فالمخاوف المُرضية (الفوبيا) ذاتها متجذرة في تقديرات حقيقية: يمكن للعناكب أن تكون خطيرة، باستطاعة الأماكن المرتفعة أن تؤدي إلى حوادث مميتة، والطائرات تتحطم. وحقاً، فلا يعاني أي فرد من فوبيا الأشياء الأمانة تماماً - مثلاً السجاجيد

والأستيكات، مشكلة الخوف المرضى - كما هو الحال في القلق بعامة - هي المبالغة في تقدير احتمال الخطر. مثلاً، لا يجوز للفرصة جد الضئيلة لأن نُجس في المصعد أن تتسبب في أن نصعد ٢٠ دوراً على أقدامنا كي نصل إلى مكاتبنا. كما أن الاحتمال النادر لحدوث تحطم طائرة لا يجوز أن يمنعنا من السفر إلى الخارج. لن يجعلنا القلق من مثل هذه الأشياء أكثر أمناء، ومن ثم يطيل حياتنا إلى ما لا نهاية؛ بدلاً من ذلك فسيخلق قيوداً وصعوبات تدوم طوال حياتنا. ليس القلق هو الهدية التي نريد تمريرها إلى أطفالنا.

وحتى إذا كان لدى والدين حينئذ قلق، فهناك خطوات يمكنهم اتخاذها لمساعدة أنفسهم وأطفالهم على تقليل تأثيرها إلى الحد الأدنى. سنتفحص استراتيجيات مساعدة باستطاعة الجميع استخدامها - سواء كانوا يعانون من القلق المرضي، أو كانوا يملكون بلحظات قلقة فقط.

### القلق اليومي؛

من المحتم أن يتأثر جميع الأمهات / الآباء، بقدر من القلق بسبب قلة تجاربهم. لا يصبح الآباء/الأمهات مجربين حقاً إلى أن يربوا عدة أطفال حتى النضج. من ثم، فهم غير مجربين لعظم سنوات أبنوتهم / أمومتهم! إن جميع الجبهات الجديدة تولد القلق لدى العاديين من الأشخاص، ويبعث دخول عالم المجهول على الحذر دائماً، إن لم يكن الخوف ذاته. تفتح تنشئة الأطفال جبهات جديدة كل يوم - وبخاصة في حالة تنشئة المولود الأول.

"ستترك هاني مع جليسة أطفال للمرة الأولى الليلة. إنني عصبية حقاً. أخشى ألا يحبها. سأشعر باليأس إذا مضى طوال وقت وجوبنا بالفارج. ماذا لو تقيت؟ أمل أن تستطيع التعامل مع كل شيء، سأترك لها رقم تليفون والدتي، وجارتي، والطبيب الدكتور أحمد، وتليفون الطوارئ - أعتقد أن علي ترك تليفون شقيقة زوجي أيضاً؟".

حينما لا نعرف ماذا نتوقع نشعر بالتوتر. وفيما نصبح مُجربين في تنشئة الأطفال، تقل أنواع التوتر هذه. لكننا نجد أننا حتى فيما نقوم بالإعداد لزفاف ابنتنا الكبرى نشعر بالقلق، كما هو الحال في جميع تجارب المرة الأولى.

وبالفعل، فإن مهام الأمومة / الأبوة اليومية تأتي معها بمناسبات جديدة للقلق. يشعر الآباء/ الأمهات بثقل مسؤوليتهم عن سلامة أطفالهم الجسدية، النفسية، العقلية، العاطفية، والروحانية، ومن ثم نجدهم حذرين باستمرار من أى شيء بإمكانه تهديد نموهم للحد الأقصى. يمكن للأمهات / الآباء / المكرسين الذين يتمتعون بخيال خصب وميول للقلق أن يظلوا في حالة توتر طوال السنوات العشرين الأولى من حياة أطفالهم.

”ستذهبى مع أصدقائها إلى أوربا في الصيف، إنها رحلتها الكبيرة الأولى/ تشعر بالإثارة والفرحة لكننى محطمة. ليس باستطاعتى التوقف عن التفكير فيما قد يحدث. ماذا لو احتاجتنا؟ ماذا لو ضلت الطريق؟ ماذا لو تم القبض على صديقاتها/ أصدقائها لتعاطيهم المخدرات أو إتيانهم بأى سلوك مجنون؟ كيف لى أن أعرف أن اختياراتها ستكون نكية – ماذا لو اختلطت مجموعتها بمنحرفين أو أشرار؟ أعلم أنها ظلت دائماً فتاة صالحة، لكن شمة مرة أولى لكل شيء؟ ماذا لو أوقعت نفسها في المشاكل؟“.

#### القلق بشأن المستقبل:

أحد المجالات التى تستتفر كثيراً من القلق للأمهات / الآباء هو مستقبل الأطفال. ماذا يُخبئ لهم المستقبل؟ هل سيكونون بخير؟ فبعد كل شيء، حاول الآباء/ الأمهات تنشئة المسافر حتى يصلوا إلى مرحلة النضج أملياً أن يصبحوا باستطاعتهم الوقوف على أقدامهم / أقدامهم وأن يحيا حياة منتجة إيجابية. من الطبيعى أن يفكر الوالدان في المستقبل فيما هما ينشئان أطفالهما. بيد أنه يمكن

لنزوع الآباء/الأمهات للتطلع إلى المستقبل أن تكون له سلبيةاته. أحياناً تتسبب بعض حالات الانتكاسات أو الفشل الصغيرة في توليد سيناريوهات مستقبلية مرعبة. وحقاً فإن "الكوارثية" ضمن هوايات الآباء/الأمهات الشائعة. تحصل الطفلة على درجة منخفضة في اختبار العلوم ويرسم الأب / الأم صورة قاتمة لسنوات نضجها: لن تكمل هذه الطفلة مرحلتها الابتدائية أبداً، لن تحصل على وظيفة أبداً وسينتهي أمرها بالتسول في الشارع!!

هذه الصور النابضة مسلية، باستثناء أن لها تبعه سلبية خطيرة: يمضى الأب / الأم في سلوكهما مع الطفلة وكأن لخواوفهما قيمة حقيقية. تصبح الأم بهستيريا وهي تراجع مع الطفلة نتيجة الاختبار "آلا تريدان الالتحاق بالجامعة يوماً ما؟ طيب، من المؤكد أن مثل هذا الأداء لن يسمح لك بهذا؟ أتحاولين تدمير حياتك؟ عليك أن تبذلي جهداً أكثر كثيراً يا هانم".

"يصيبني القلق كلما يقول لى زياد - الذى كان قد بلغ التاسعة عشرة حينما بدأ هذا - إنه يحقق نجاحاً مع الفرقة الموسيقية التى يعزف معها. أعرف أن ممارسته هذه قد تجعل من العزف مع الفرق الموسيقية هواية جنية أو حتى وظيفة دائمة ويتخلّى عن دراسته فى كلية الطب. يحضر إلى المنزل وهو راغى عن نفسه لأنه كسب بعض النقود وأبدأ فى الصياح فى وجهه قائلة إنه سيدمر حياته. لا أستطيع التحدث إليه حول هذا بهدوء وعقلانية. أشعر بالرعب".

يمكن لقلق الآباء/الأمهات أن يؤدى إلى أسلوب تنشئة سام قائم على الخوف. إن سيناريوهات الحالات الأسوأ التى يُلْقَى بها فى وجه الأطفال لحفزهم، تُبرمج مخاضهم على الخوف والسلبية. يصيبهم العجز والوهن نتيجة لقلقهم المعوق. مساعدة الأطفال من خلال ملء رؤوسهم بالمخاوف ليست مساعدة بإطلاقه، إنها لعنة قد يكون على الطفل أن يصارعها مدى حياته.

كان أسلوب والدى "تشجيعي" هو الإلقاء بالإمانات في وجهي، حينما كنت أحصل على درجات منخفضة كان يخبرني أنني لن تكون لى قيمة وإن أرقى لأصبح أى شيء أبداً، قال لى هذا مرات عديدة لدرجة أنني صبت هذا، وكما ترون فلم أنجز الكثير. لكننى الآن، وبعد أن أصبحت أكبر سناً، أعتقد أنه كان يحدثنى هكذا لأنه كان قلقاً بحق علىّ. وأعتقد أن هذا كان أسلوبه فى التعامل مع قلقه.

حينما يجد الأطفال صعوبة فى تكوين صداقات، يصيب الآباء/الأمهات القلق حول سعادتهم الآتية وعلاقاتهم فى المستقبل. حينما يعانى الأطفال من متاعب صحية تقلق الأمهات / الآباء حول صحتهم الراهنة وسلامتهم فى المستقبل. حينما لا يكون أداء الأطفال الأكاديمي بالمستوى المطلوب يصيب الآباء/الأمهات الذعر حول أوضاعهم الدراسية ومستقبلهم الوظيفي. يعانى بعض الأطفال بالفعل من معوقات خطيرة وينتاب أباهم / أمهاتهم القلق حول أحوالهم الصحية وسعادتهم الحالية والمستقبلية. يقلقون لأنهم يستثمرون فى أطفالهم، ويكون قلقهم أكبر إذا كان لديهم استعداد وراثي أو مكتسب لهذا.

### القلق حول الصحة:

الوالدان مسئولان عن صحة أطفالهما الجسدية، غالباً ما يستمران يشعران بتلك المسؤولية حتى يبلغ أطفالهما العشرين من العمر. ولهذا السبب يُجدُّ الآباء/الأمهات كى ياكل أطفالهم ويناموا جيداً، ويغطون جلودهم بمحاليل الوقاية من الشمس، ويصرون على ارتدائهم الملابس الثقيلة فى البرد. يتنامى القلق حينما يكون الطفل معتلأ.

إن ارتفاع حرارة الطفل الوليد، أو سقوط الطفل الذى يتعلم المشى، أو الطفح الجلدى غير المُفسَّر الذى يعانى منه طفل فى السادسة، أو الإرهاق الدائم الذى تشعر به ابنة الخمسة عشر ربيعاً، أممباب مشروعة للقلق. تدفع تلك العاطفة غير



المريحة الأمهات / الآباء إلى قراءة كتب عن صحة الأطفال، يقومون بأبحاث على الإنترنت، يتصلون بنزيهم أو أصدقائهم و/ أو يحددون مواعيد مع الأطباء. إن المخاوف المعتدلة هي إشارات لاتخاذ الحيلة والتصرف. وهي عواطف ذات قيمة.

بيد أن كثيراً من الأمهات / الآباء يجدون صعوبة في إبطال مفعول تلك الإشارات، حتى بعد انتهاء المشكلة. وقد تُبتلى أيامهم ولياليهم بالأفكار القلقة. تخيف الأعراض الجسدية بعض الآباء/الأمهات - المفص، الصداع، الأورام، الالام، السعال... إلخ.. ويخشون أن كلاً منها تؤثر إلى مرض يهدد الحياة. ولأن الأطفال عادة ما يمرون بمآزق صحية خلال العقدین الأولین من حياتهم، يعاني آباؤهم / أمهاتهم معاناة كبيرة.

"ينتاب عمر الصداع مؤخراً، ولا أملك سوى التفكير في الأسوأ. قال الطبيب إن سبب هذا يحتمل أن يكون ضغوطاً مدرسية، لكن عمر مر بضغوط كثيرة ولم يعاني من الصداع أبداً. أخذنا موعداً لإجراء MRI (التصوير بالرنين المغناطيسي) لنطمئن أن كل شيء على ما يرام، لكن هذا لن يحدث حتى الشهر القادم - وفي تلك الأثناء أجد نفسي فريسة لتلك الأفكار. ماذا لو أنه ورم؟ لا أعتقد أن بإمكانى الانتظار شهراً حتى أعرف. أصبحت أعانى من الدوار وسرعة خفقان القلب. لا أعتقد أنني سأتحمل المزيد. المفارقة هي أن عمر لا يهتم إطلاقاً - فهو أحسن حالاً منى بكثير".

ورغم أن الآباء/الأمهات جميعهم ينتابهم القلق حول صحة أطفالهم في وقت أو آخر، فإن بعضهم يعانون من قلق مزمن عضال من المسائل الصحية. يمكن لهذا أن يؤدي بالوالدين إلى عظيم الانزعاج إذا أصيب الطفل بركام بسيط، وأن "يقفًا" على أطفالهما دونما توقف كي يتعاطوا فيتاميناتهم أو يكملوا وجباتهم، أو أن يسحبوا أطفالهما إلى مواعيد عديدة (غير ضرورية) مع الأطباء. وبمصاعدهم للمخاوف

المشروعة لمستويات أعلى، يصبح بإمكان الآباء / الأمهات القلقين إثارة مخاوفهم ومخاوف أطفالهم من المياه الملوثة، لحم البقر، الحشرات القاتلة، الفيروسات، البكتيريا... إلخ - إلى درجة تُثَبِّط معها مباحج الحياة من خلال الخوف المستدام من الموت.

هذا علاوة على أن الآباء/الأمهات القلقين يحتمل لهم أن يولوا أطفالهم مزيداً من الاهتمام لدى مرضهم، يفوق الاهتمام بهم وهم أصحاء، وبذلك، يدعمون دون قصد منهم، ميل الأطفال للتعبير عن المعاناة الجسدية. وفي الواقع، تشعر أسر كثيرة بمزيد من الارتياح لدى تعبيرهم عن تعاستهم من إصابة أحدهم بالمفص أو الصداع أو نزلة برد... يمكن للمرض - حتى حينما يحيطه الخوف والقلق - أن يكون أقل تسبباً في الانزعاج للبعض من التحدث عن العواطف غير المحببة، وفي الأسر التي تفتقد المفردات العاطفية، فإن القلق والانزعاج حينما يحدث المرض يصبحان المعادل الموضوعي للحب والاهتمام. وحقاً، فإن القلق النشط لدى بعض الآباء/الأمهات يعادل إظهارهم للحب. وغالباً ما يكونون قد تعلموا هذه المعادلة من آبائهم وأمهاتهم. بيد أن ربط القلق بالحب أمر خطير. بإمكان القلق المزمن أن يتسبب في المشاكل الصحية للوالدين - وهو آخر شيء يحتاجه الطفل! يقتضى الحب الحقيقي اهتمامنا بأنفسنا وأيضاً بأطفالنا. هذا علاوة على أن بإمكان القدرة على منح الدعم العاطفي أن تقلل، بالفعل، من حدوث الأمراض الجسدية التي لها علاقة بالضغط لدى جميع أفراد العائلة.

### القلق بشأن المسائل المتعلقة بالآمان:

من ذا الذي لا يساوره القلق حول الآمان في يومنا هذا؟ فالإرهاب خطرٌ جدٍ وأقوى في جميع البلدان. والحروب خطر واقع في بعض الأماكن. كما أن اللصوص، وقتلة الأطفال، والمغتصبين وغيرهم من مرتكبي العنف يُقلِّبون جميع

الأحياء السكنية تقريباً. بل إنه يحتمل للمدارس أن تكون بينات خطرة. كيف يستطيع الآباء/الأمهات حماية أطفالهم؟ كيف يشعرون حينما يعلمون أنهم ليس بإمكانهم هذا؟

"ذهب فصل ابنتي دينا في رحلة نهاية العام السنوية لزيارة العاصمة، استقلوا إحدى الحافلات السياحية، وحقاً، فقد تملكني القلق. كثيراً ما نسمع عن انقلاب إحدى تلك الحافلات في الطرق السريعة. لن أستطيع النوم حتى تعود".

تحدث المنسى بالفعل، وثمة مخاوف مشروعة على أمان الطفل. المشكلة هي أننا نفتقد التحكم حقاً. وبالرغم من رغبتنا في ربط أطفالنا إلى أعمدة الأسرة للإبقاء عليهم آمنين، فإن هذا فعل غير قانوني. علينا أن نتركهم بعيداً عن أعيننا الساهرة، نتركهم ينتقلون في الشوارع ليصلوا إلى أهدافهم المقصودة. علينا أن نطلق سراحهم.

"حصلت ليثنا لتوها على رخصة القيادة، كل مرة تغادر فيها المنزل بالسيارة يصيبني شعور بالآلم في أحشائي. أتعلم كم عدد حوادث السيارات التي يصاب فيها المرافقون كل عام؟".

"حينما يركب أحمد دراجته للذهاب إلى المدرسة كل صباح ألوح له بيدي وأحاول أن أبدا مبتهجة. وفي الواقع، فأنا دائماً أعجب ما إن كان سيصل بسلام".

"روان غاضبة منى لإصرارى على توصيلها للمدرسة يومياً، أعرف آباء وأمهات كثيرين في الجوار يتركون أطفالهم يسيرون بمفردهم إلى المدرسة، لكننى أشعر أن هذا ليس آمناً. يجب أن يتواجد شخص ناضج معهم".

لا يَثق الآباء/الأمهات فقط على ما يحتمل له أن يحدث لأطفالهم، بل أيضاً يقلقون بشدة على ما يحتمل أن يحدث لهم هم. إن الأمان الشخصى مصدر قلق عظيم لمن يسافرون للعمل أو للمتعة.

كذلك مخاوف جدية من الطيران بدون أطفالى إذا تركتهم بالمنزل وتحطمت

الطائرة، من سيريريهم؟ ستتممر حياتهم، من الناحية الأخرى، إذا كانوا معي وتحطمت الطائرة، فعلى الأقل ستكون معاً في السماء.

بإمكان المخاوف على مسائل أمان الأطفال أن يكون لها نفس التبعات السلبية على مهام تنشئة الأطفال مثل أشكال القلق الأخرى. بإمكان الآباء/الأمهات فرض قيود غير منطقية على أنشطة أطفالهم المسموح بها، من غير المسموح لك استخدام الكمبيوتر أبداً - ثمة إشعاعات مغناطيسية خطيرة بإمكانها التسبب في الصرع! - أو أن يظهروا غضباً هستيرياً من أخطاء لأطفالهم لها علاقة بأمانهم "ماذا؟ أقلت لهذا الرجل الذي اتصل بالهاتف إن بابا غير موجود بالمنزل؟ ألم أخبرك ألا تقل لأى أحد أبداً إن بابا غير موجود؟ أتريد أن يأتى هذا الرجل ويقتلنا جميعاً؟. إن جميع أنواع القلق تحفزها كيمياء القتال / أو / الهرب التى تغير توجه المعالجة المنطقية. والنتيجة، والدان غير عقلانيين يبحثان ياشين عن الأمن والأمان بأسلوب ينتج عنه تآكل كل أثر لهما في عالم الطفل. إن الوالدين القلقين يخيفان الأطفال.

### المخاوف من الأصدقاء

ينتاب الكثير من الآباء/الأمهات القلق من أصدقاء أطفالهما. يقلقان إذا لم يكن لدى صغارهما أصدقاء، لأن هذا قد يؤدي إلى العزلة، الحزن والأشكال الأخرى من الألم العاطفي. يقلقان إذا قضى الأطفال وقتاً أطول من اللازم معهم خشية الإفساد. حينما يبدأ المراهقون / المراهقات مرحلة التواعد والغزل، يقلق الوالدان من سلوكهم الجنسي. حينما يكبر الأطفال، يقلق الوالدان بشأن اختيار شركاء / شريكات حياتهم أو من عدم وجود شريكة / شريك. وفيما بين ذلك، يتملكهم القلق حول توجهاتهم الجنسية.

لا أحب مظهر دائرة صديقات وأصدقاء عزلة الجدد. ليسوا لطافاً مثل أصدقائنا / صديقاتنا بمدرستها القديمة. يبدون على شيء من الخشونة والقسوة. ربما كانوا متورطين مع عصابة أو شيء من هذا القبيل، ومتأكدة أنا أنهم يتعاملون

المخدرات. أخبرتني بذلك وأقسمت بأغلظ الأيمان أنهم ألطف الناس وأنهم يقبونها حقاً. ليس شمة جنوى في متعها من لقائهم فهم معها بالمدرسة. لا بأس، لكن من الأفضل لها ألا تلجأ إلى فيما بعد لنفع كفالتها لإخراجها من السجن.

بإمكان علاقات الطفولة الاجتماعية أن تترك ندبات تدوم مدى الحياة. ويعانى غالبيتنا من بعضها، لذا، فنحن نعلم جيداً أن أطفالنا قد يكونون يتألمون. بيد أننا عاجزون عن منع الجروح الاجتماعية التي تلحق بجميع الأطفال أثناء مراحل نموهم. يتنمر الآخرون على الأطفال، يُهمَلُون، أو لا تتم دعوتهم في المناسبات، ويُرفضون. لا يكون لديهم أحد يلعبون معهم، أو يتبادلون معهم الزيارات، أو يواعدونهم. أحياناً، تكون مهاراتهم الاجتماعية معيبة، وأحياناً يتخذون قرارات اجتماعية خاطئة، أو يتصرفون بأساليب غير لائقة أو مخجلة. وبما أن الحياة الاجتماعية الإيجابية شق هام في الحياة السعيدة، ينتاب الآباء/الأمهات القلق حول قدرة أطفالهم على الانتماء وتكوين صداقات طيبة، وقدرتهم على جعل الآخرين يحبونهم.

"لا يُدعى شريف إلى مواعيد اللعب. يُعرَف عنه الجموح - تخاف الأمهات الأخريات من وجوده في منازلهن. أعتقد أن نوبة الغضب التي انتابت في حفلة عيد الميلاد الشهر الماضي قد انتشر خبرها. أقلق كثيراً عليه - ماذا إن لم يقطع عن هذا؟ ماذا لو أنه لم ينجح أبداً في تكوين صداقات؟".

"يزعجني كثيراً أن أرى لنا تجلس بمفردها في عطلات نهاية الأسبوع. أكرر عليها أن تطلب صديقة لها بالتليفون وتدعوها إلى المنزل أو تخرج معها. تأتي بألف عذرا تملكني الإحباط الأحد الماضي فبدأت أصيح فيها وأطلب منها أن تهاتف أى أحد. لكن ذلك لم يحدث أى فرق. أكره الشجار معها حول هذا الموضوع، لكننى قلقة بالفعل - لا يبدو أنها تترك أهمية تنمية الصداقات".

يحتمل أن يزيد فشل الأطفال الاجتماعى نتيجة مشاعر عدم الامان لدى الكبار.

يجد بعض الآباء/الأمهات أنهم لم يشفوا بعد من رضوخهم الاجتماعية - خبرات أليمة للرفض والعزلة حدثت لهم. تعمل مصاعب الأطفال أو عاداتهم الاجتماعية على فتح رضوخ الآباء/الأمهات مرة أخرى. وقد تؤدي الجراح المفتوحة إلى حدوث نوبات خوف مرضي والذي يؤدي، في عملية تربية الأطفال إلى نوبات غضب أيضاً.

كوانل صديق واحد فقط - شريف، لو أن لدى صديق واحد لمعاملته معاملة حسنة، لكن وائل لا يابه تلك الصداقة بالمرّة، أسمعهما يتحدثان بالهاتف: يطلب شريف لعمل ترتيبات اجتماعية ويتمم وائل "ليس الليلة"، لا يقول هذا بلطف حتى، وفي معظم الأوقات لا يكون لديه ما يشغله - كان بإمكانه الخروج مع شريف، دائماً ما أنق عليه وأخبره أن عليه أن يحسن معاملة شريف ويعطي الصداقة قدرها، بالطبع يستمر وائل في فعل ما يريده، يصيبني الأرق لهذا لأنني لا أستطيع منع نفسي من القلق".

أحياناً يفضل الأطفال العزلة، يتمتع الانطوائيون بمختلف الأنشطة بمعزل عن الآخرين. يشعرون بالسعادة وهم وحدهم ولا يشعرون بالإحباط والأسى. يفهم الآباء/الأمهات الانطوائيون هذا فيما يشعر الآخرون من نوى الميول الاجتماعية بالقلق من عدم وجود أصدقاء لأطفالهم الانطوائيين.

#### العيش مع القلق أثناء تنشئة أطفالنا:

كما رأينا، ثمة مناسبات كثيرة لحدوث القلق أثناء أدائنا مهام تنشئة أطفالنا. سيعانى الآباء/الأمهات القلقون طبيعتهم أكثر من الآخرين، لكن سيخبر كل أب / أم القلق في مناسبات عدة، ثمة أوضاع هي، تعريضاً، مثيرة للقلق.

وأياً كانت الأسباب، فمخاوف الأمهات / الآباء، لا يحدها سوى مخيلاتهم. ومن سوء الحظ، فنظراً لأن القلق يشغل مساحة كبيرة من المخ ويستنفد كثيراً من الطاقة - ويعمل ليل نهار - فهو ينزع لأن يكون مرفقاً. رأينا كيف أنه ينحت أكثر من مجرد طمأنينة الآباء/الأمهات وهدونهم، قد ينتهي القلق إلى التجسد على شكل

تفاعلات متوترة بين الآباء والأمهات من جهة والأطفال من جهة أخرى. حينما ينجح الآباء/الأمهات فى تهدئة ميولهم نحو القلق يعود ذلك بالفائدة على جميع من بالمنزل. بالاستطاعة تقليل قلق الوالدين إلى الحد الأدنى، بل وتحاشيه باستخدام أساليب مساعدة / ذاتية مختلفة.

### شفاء الميل للقلق:

حينما يحدث القلق إلى درجة تدخله فى التربية السليمة أو تسببه فى أسى الوالدين، حينئذ يمكن علاجه بواسطة آليات مساعدة / ذاتية مختلفة. أما القلق الذى لا تعالجه تلك الآليات، فمن الأفضل أن يتولى أمره الطب النفسى المتخصص. يستخدم المتخصصون النفسيون إجراءات إرشاد نفسى فاعلة، وتدخلات لشفاء عمليات القلق، بل ربما أدى الخضوع إلى كورس قصير من العلاج النفسى إلى تحسن ملحوظ ليوم عقدين من الزمان، أى الفترة التى نقضيها فى تربية أطفالنا. أحد "الأثار الجانبية" الإيجابية للعلاج النفسى هى الشعور ببهجة متزايدة فى الحياة!

علاوة على ذلك، توجد علاجات جسدية / عقلية فى مجال الطب البديل ثبتت فاعليتها الكبيرة فى التخلص من القلق (الإبر الصينية، العلاج المثلى، العلاج بالأعشاب، العلاج بالروائح... إلخ). يعطى كل من تلك المباحث التراخيص لممارسته. والمعالجون بالطبيعة هم ممارسون عامون لديهم أيضاً الخبرة فى أحد أفرع الطب البديل أو فى أكثر من فرع.

أنا بالنسبة للقلق المرضى الخطير المتواصل، والذى لا يستجيب لأى من العلاجات المذكورة، فهناك خيار العلاج الطبى بالأدوية. ويمكن للحصول على مثل هذا العلاج فى حالات الضرورة أن يكون هدية للنفس ولبقية أفراد العائلة.

وستنقح الآن بعض الآليات التى يجدها كثير من الآباء/الأمهات كافية لعلاج القلق النمطى المعتاد.

### آلية المساعدة / الذاتية رقم ١: تغيير الصور الذهنية:

كما نبأنا من قبل، يلعب الخيال دوراً فاعلاً في القلق. يتخيل الشخص الذي يعاني القلق سيناريوهات سلبية، يتصورها ويفكر فيها. يطور الآباء/الأمهات الذين يعانون من القلق عادة صناعة مثل تلك الصور. ومن ثم، يكون لديهم ممرات جيدة التشكل في المخ "ممرات عصبية" لهذا السلوك. ويمثل هذا إلماًناً بكيفية قيادة السيارة، أو حتى بالمشي، فبمجرد ممارستنا تلك المهارات مرات عديدة، يصبح باستطاعتنا أداها بأسلوب يكاد يكون تلقائياً بسبب الممرات العصبية جيدة التشكيل. حينما يتعلم العازف نغمة جديدة، عليه في البداية أن يعزفها على البيانو بتؤدة وعناية. ومع تكرارها عدة مرات، يتم تشكيل ممرها العصبى ومن ثم يستطيع عزفها دون تفكير نشط. لدى الآباء/الأمهات القلقين صور مخيفة في مخاضهم، معدة للتحميل في كل مناسبة: صور للكوارث، العنف، المناسى، الموت، القشل، الأذى وكل نوع من العذاب العاطفى والجسدى. ويعكس الاعتقاد الشائع، فإن القلق لا يُبقى على أطفالنا آمنين. وفى الواقع، يقترح بعض العلماء، والمتخصصون فى الفيزياء الكمية أن نماذج الفكر السلبى، تجذب الأحداث السلبية. بيد أنه، وسواء كانت أفكارنا تؤثر فى مصائرنا أم لا، فمن الواضح أن التفكير الإيجابى يقلل الضغوط ويحسن الأداء. هذا علاوة على أن التفكير الإيجابى يؤلد كيمياء مخية أفضل، ويتسبب بهذا فى أن يشعر الفرد بمزيد من السعادة والهدوء.

### العلاج:

على الآباء والأمهات القلقين إغراق أذهانهم بصور إيجابية - صور وأفكار لنتائج آمنة سعيدة. حينما يواجهون سيناريو مستقبلى، على الآباء والأمهات أن يلاحظوا صورهم الذهنية الأصلية المنذرة. ثم يبتكرون، عدداً، صورة، بديلة إيجابية. من بين المناهج المفيدة فى هذا الصدد الحديث عن النتائج السعيدة، كتابتها، تخيلها ورسمها. مثلاً، حينما يوشك الطفل على الذهاب فى رحلة بعيدة فقد يكون على



الوالدين الانتباه إلى أفكارهما عن الحوادث؟ الكوارث الطبيعية، الاعتداءات الجنسية، السرقة... إلخ. ثم يعمد الوالدان إلى تخيل الطفل وهو يغادر المنزل ويصل إلى المكان المحدد آمناً.

وبالإمكان توليد صور بينية عنه وهو يستمتع بمنظر الغروب، الصداقات الجميلة، الضحك والمتعة الأخرى. وإذا أمكن لهما رسم تلك الصور في كراسة، ثم العودة إليها عدداً من المرات كل يوم، فإنهما بهذا يدعمان المرات العصبية الجديدة.

في البداية، سيكون خلق صور إيجابية أمراً شاقاً، مصطنعاً وغير ذى مصداقية. لكن بعد تكراره عدة مرات، يصبح باستطاعة المخ اتباع الطريق الجديد إلى مجموعة من الصور أكثر هدوءاً وإيجابية. بل إنه حينما يواجه الوالدان تحدياً من خلال نتيجة غير مؤكدة أثناء مهامهم في تنشئة الطفل، فإنهما، تلقائياً، سيولدان سيناريو إيجابياً.

### آلية المساعدة / الذاتية رقم 2: إعادة تشكيل بنية الأفكار:

بالإضافة إلى التخيّل السلبي، يقوم الأفراد بالانشغال بالتفكير السلبي وعمليات الفكر المقلقة. يستخدم الشكل الآخر من إغراق الذهن الكلمات بدلاً من الصور. يجد الكثيرون أن التوكيدات -- الأفكار القصيرة الإيجابية -- التي تكرر طوال اليوم تؤدي في النهاية إلى برمجة المخ. يمكن لهذا التكرار أن يحدث فيما تكون الأم، مثلاً، مشغولة بمهام لا تتطلب التفكير مثل غسل الصحون، تقطيع الخضروات، الجلوس في إحدى الحافلات، الوقوف في طابور. ومرة أخرى، ربما تبدو المحاولات هذه غير مريحة ومصطنعة. بيد أن بإمكان الاستخدام المتكرر للتوكيدات الإيجابية أن تبلي المرات القديمة مسلماً تبلي نقط المياه الجمر. ثمة الكثير من الكتب التي تقدم التوكيدات الإيجابية كجزء مركزي من استراتيجيتها لتقليل التوتر. من بين تلك، كتاب لويز هاي بعنوان "بإمكانك شفاء حياتك". علاوة على ذلك، فبإمكان

الآباء/الأمهات كتابة توكيداتهم الإيجابية الخاصة التى تناسب احتياجاتهم وأوضاعهم مثلاً، بإمكان الأب ترديد أى من الأفكار التالية: "بإستطاعة طفلى العثور على حلولها الخاصة"، "الله وليها" وإن النتيجة الأكثر احتمالاً نتيجة إيجابية".

### آلية المساعدة / الذاتية رقم 3 "الاسترخاء العميق":

لا نشعرنا الاسترخاء العميق بالمتعة فقط، بل إنه أسلوب ناجح لتخفيض درجة التوتر. حينما يسترخى الناس بعمق، مرة واحدة فى اليوم، على الأقل، يصبحون أكثر هدوءاً عقلياً وعاطفياً وجسدياً. يترسخ الهدوء يوماً بعد يوم، بحيث يصبح لدى المسترخين النظاميين مستوى قلق أدنى بكثير من الشخص العادى. لا يستطيع العقل إنتاج التوتر فى وجود كيمياء الاسترخاء. ثمة أساليب عدة مختلفة للوصول إلى مستوى استرخاء فاعل. أحد الأساليب المفيدة للأشخاص المشغولين كأمهات صغار الأطفال هى التنفس العميق لمدة دقيقة أربع أو خمس مرات فى اليوم بحيث يستغرق الزفير ضعف مدة الشهيق. أيضاً، يمكن لهؤلاء الذين يودون الاستمتاع بكل الفوائد العقلية، الجسدية، العاطفية وحتى الروحانية للتأمل، ممارسة أى من أساليبه من ١٠ إلى ٢٠ دقيقة يومياً حيث إنه ثبت أنه يقلل إلى حد كبير الميل نحو القلق. أيضاً تعمل ممارسة الرياضة يومياً على تعزيز جميع أشكال علاج القلق والتوتر.

### آلية المساعدة / الذاتية رقم 4 "الشفاء العاطفى الفوري":

ويعتبر هذا تدخلاً سريعاً للقضاء على الأفكار والمشاعر المتوترة. بإمكان الآباء/الأمهات علاج أنفسهم وأطفالهم. يمكن لذلك الأسلوب المدهش حسم حالات القلق المنفصلة وأيضاً الميل المزمن للقلق لمزيد من التفاصيل، برجاء الرجوع إلى ملحق رقم ١ .



## من اليأس إلى الإحياء:

### العواطف السلبية العميقة التي يواجهها الوالدان

#### مشاعر الوالدين العميقة:

يمكن للأمومة / الأبوة أن تكون بهجة زخمة. باستطاعة لحظة الولادة . مثلاً، أن تكون لحظة نشوة التحقيق في الأطفال من جميع الأعمار وهم نيام يأتي معه بالإثارة، لمجرد معجزة وجودهم وبراعة أرواحهم المستكنة الطلوة. ثمة خبرات كثيرة رائعة تمر بها الأمهات والآباء - أول كلمات ينطق بها الطفل، أولى خطواته، اكتشاف أطفال الثالثة والرابعة للعالم حولهم، إنجازات الأطفال المدرسية التي يفتخرون بها، مغامرات الأطفال الأكبر سنّاً في عالم العمل والعلاقات، وغيرها وغيرها - مناسبات نجاح كثيرة، الفكاهة، الكبرياء والبهجة.

بيد أن هذا الفصل ليس عن الجانب المبهج للأمومة / الأبوة. وفيما نتعمق في الجانب التحتي الأكثر قتامة لتلك الرحلة، علينا أن نتدبر كلمات الملك سليمان المنقوشة على خاتمه هذا أيضاً سيمره. كان الملك سليمان يُذكر نفسه، وجميع الأجيال بعده، أن يكرسوا وقتاً لتذوق كل لحظة طيبة، لأنها محدودة بزمان. يعنى هذا بالنسبة للآباء والأمهات، أن علينا أن نشعر بالامتنان لكل يوم يكون أطفالنا فيه بصحة طيبة، لكل سوء سلوك عادي، لكل ضحكة، لكل حضن، لكل مهمة في رعاية الطفل، لكل لحظة مشتركة في الزمان. علينا أن نستمتع بعذاق كل جانب إيجابي في تنشئتنا لأطفالنا.

يساعدنا شعار الملك سليمان أيضاً على تخطي الأوقات الصعبة، ونحن نعلم أن تلك أيضاً ستمر. للمشاكل المحددة حلول، ولحالات الأمراض العصبية نهاية، أما

الأمراض والاختلالات الوظيفية المستمرة فمتقبلة وتتوَع من حيث وطائها، وتُحسم المازق والأزمات الفردية، كما يتخلل الأوضاع الأليمة المزمعة فترات سعادة، وحتى نوبات الغضب والعنف لها نقطة نهاية، (رغم أنه قد نحتاج للمساعدة المتخصصة كي نجد نقطة النهاية تلك) كل شيء يتغير.

يتوقف تزايد ذلك الجانب التعيس من الأبوة/الأمومة أو نقصانه على طبيعة كل طفل وكل عائلة وسماتهم. يعيش بعض الأشخاص حياة مستقرة نسبياً، بدون تحديات قاسية، بيد أن الآخرين -وقد تكون الغالبية- يواجهون محناً حادة في طريقهم. مثلاً، يتعايش بعض الآباء/الأمهات مع أمراض خطيرة - أمراضهم، أمراض زوجاتهم / أزواجهن، والديهم أو طفلهم. يأتى المرض الخطير معه إلى العائلة بضغط قوي وتوتر، وغضب، وحزن. على بعض العائلات التعامل مع

الأمراض النفسية والعصبية، وتواجه عائلات أخرى مشاكل مالية حادة، وكثير منها تواجه الانفصال والطلاق، وبعضها الهجر، ومعظمها تعاني من صعوبات زوجية. تدعو كل تلك المصاعب، وغيرها الكثير من التوتر في الحياة الواقعية، العواطف السلبية إلى داخل المنزل. لتلك العواطف أثر يدمر مدى الحياة على الأطفال الذين ينمون وسطها. تساعد مشاعر الخوف والحزن لدى الأطفال على تشكيل مصائرهم، ويترك النموذج الأمومي/ الأبوي للتعامل مع الضغوط القوية أثره.

هل ينهار الوالدان بفعل الضغوط؟ هل بمرضان أو يكتئبان؟ هل يلتجئان إلى الإدمان من أجل الراحة؟ هل يهربان؟ هل يطلبان العون أو يعزلان نفسيهما؟ هل يرتقيان بنبل إلى المستوى الذي تتطلبه الحالة؟ هل يواجهان اختباراتهما بشجاعة وإيمان؟ تعتبر كل استجابة أبوية / أمومية شكلاً من أشكال التربية والتعليم لتلاميذ الحياة المتيقظين وهم جالسون إلى المائدة سنة بعد سنة. يتعلم الأطفال، بوعي وبدون وعي، كيف يتعاملون مع جانب الحياة الصعب.

يريد الوالدان الأفضل لأطفالهما حتى حينما يعانيان ضغوطاً هائلة. بيد أن استجابتهما للضغوط الحادة قد لا تكون مثالية بشكل أو بآخر، لا تشكلها نواياهما الطيبة بالقدر الذي يشكلها به تاريخ حياتهما، تاريخ عائلتهما، سماتهما الوراثية، والعوامل الأخرى. مثلاً، قد يجتاز شخص عملية طلاق بغيضة بمزاج معتدل وأريحية متقدة. وقد تتجانب آخر مشاعر العجز والانسحاق. وحتماً يمكن للأشخاص المختلفين التعبير عن نفس المشاعر بأساليب مختلفة. من ثم، فقد يؤدي الشعور بالعجز والانسحاق بشخص إلى الانسحاب من مهام الأمومة / الأبوة المناسبة مثل تغذية الأطفال أو تهذيبهم وتربيتهم. وفي حالة شخص آخر، يؤدي الشعور بالعجز والانسحاق إلى سلوكيات متحكمة مبالغ فيها مثل النقد، الغضب، أو حتى الإهانة.

من حسن الحظ أنه بمجرد أن يدرك الوالدان أن أسلوبيهما الخاص "الطبيعي

للتعبير عن الضغوط يؤذى أطفالهما، فإنهما يبذلان جهداً عن وعى من أجل تغييره. من خلال المساعدة / الذاتية و / أو المساعدة المتخصصة، يستطيع الكبار، دراماتيكيًا، تغيير استجابتهما العاطفية والسلوكية للضغوط. وبهذه الطريقة، يصبح باستطاعتها توفير النموذج السليم والبيئة المنزلية الصحية لأطفالهما.

ولأن الضغوط القوية التي يواجهها الوالدان ستكون لها تبعات مباشرة على نمو الأطفال، سنفحص مدى كاملاً من العواطف السلبية التي يخبرها الوالدان واقعياً في ظل الضغوط. ومن خلال التعامل مع العواطف الضاغطة التي تشكل أساس أفعال الأمومة / الأبوة وسلوكياتها غير السليمة، ومعالجتها، يصبح من الممكن مقاطعة إرث أجيال من الاختلال الوظيفي الأسري، وتقديم نماذج صحية جديدة للمستقبل.

### مشاكل الكبار:

سنبحث مصدرين للضغوط القوية. سننقح المصدر الأول، أى ضغوط الكبار، بإيجاز كي ندرس تأثيرها على مهام الأبوة/الأمومة. أما المصدر الثاني، أى ضغوط مهام الأبوة والأمومة، فسننقحها بالتفصيل مع التركيز على فهم العواطف المضطربة التي قد تتدخل في عملية الأمومة / الأبوة السليمة، وعلى شفاؤها. يحدث نوعاً من الضغوط هذه للطف الناس، فهي جزء من الحالة البشرية.

ولنبداً بالضغوط التي يعاني منها الكبار. يمكن للوالدين أن يغطسوا في أحوال المشاعر اليائسة بسبب مشاكل في حياتهما منفصلة تماماً عن تنشئة الأطفال. مثلاً، يثير اكتشاف خيانة الزوجة / الزوج مدى كاملاً من الاستجابات العنيفة التي تشمل الصدمة، الحزن، الغضب الجامح، الأرق، نوبات الخوف المرضي، الاكتئاب، الهلوسة الهاجسية، وفرط الحساسية. ليس ثمة حاجة للقول بأن الأم / الأب في مثل هذه الحالة سيجد/ستجد أن من المستحيل أن تكون / يكون حاضراً



لأطفالها / أطفاله. هذا بالإضافة إلى أن أعضاب الأشخاص الذين يعانون ألام نوبات العنف والفضب تكون مشدودة متوترة، الأمر الذي ينجم عنه سرعة الانفعال، ونفاذ الصبر وورود الفعل المبالغ فيها باستمرار. والعيش مع هؤلاء ليس أمراً هيناً كما أنهم ليسوا نموذج الآباء/الأمهات الأصالح.

ليست تلك الرضوض النفسية وأثارها ظاهرة نادرة، إنها جزء روتيني من الخبرة البشرية. ورغم أن الإصابة الحادة بضغط مابعد الصدمة تعتبر نتاج حوادث استثنائية مهددة للحياة (مثل مشاهدة اعتداء جسدي أو حادث سيارة أو الإصابة بأيهما، الهروب من منزل يحترق أو من سونامي، أو وقوع الفرد ضحية لحرب أو لهجمة إرهابية، أو العيش مع ذكريات طفولة معذبة منتهكة) فإن الأشخاص يخبرون بانتظام متلازمات رضوض جزئية من صدمات الحياة الروتينية - مراقبة احتضار الأحباء، إجراء عملية جراحية كبيرة، معاناة إجراءات الطلاق، خبرات العنف الأسري، ولادة متعثرة، البطالة، فراق الأسرة الأصلية، الإجهاض... إلخ، وكل هذه أمثلة لأحداث نجدها في حياتنا بإمكانها إطلاق تبعات في حياة الكبار المعرضين لتأثيرات الرضوض النفسية. كما أن تلك الأحداث لا تنتظرنا حتى نفرغ من تربية أطفالنا. تحدث طوال الحياة بما في هذا خلال سنوات انشغالنا بتنشئة أولادنا. ويعني هذا أن كثيراً من الآباء/الأمهات سيعانون من انفعالات حادة (و / أو حالات قلق عميقة) في وقت أو آخر أثناء نمو أطفالهم.

هذا علاوة على أن الضغوط المتعلقة بالرضوض ليست هي الضغوط الوحيدة التي يخبرها الآباء/ الأمهات. مثلاً، يمكن لانتقال أهل الزوجة / الزوج للعيش في الجوار أو في ذات المنزل أن يكون مصدر قلق (على أقل تقدير). أيضاً قد يكون للانتقال إلى مدينة جديدة لبدء الحياة من جديد آثاره العميقة، كذلك، الخسائر المالية الكبيرة أو التغير في المكانة الوظيفية دائماً ما يكون قاسياً. ورغم أن الولادة هي نوع من الضغوط السعيدة، إلا أنها، بضغطها، وبالنسبة لولادة توأم، أو ثلاثة

مواليد تمثل مصدراً لضغوط كبيرة. كذلك المعاناة من إصابة أو مرض تجعل القيام بالواجبات اليومية أمراً صعباً. وأيضاً، فبإمكان تحمل الضغوط الزوجية أن يكون منهكاً. وبالمثل تكون متابعة التعليم أو التدريب. ورغم أن هذه الأنواع من الأحداث الضاغطة لا تؤدي إلى ألم عاطفي عميق، فإنها ترهق الوالدين. إنها تشكل خلفية للأحداث الضاغطة الخطيرة بحيث تمكنها من كسر ظهر الجمل. مثلاً، فإن تراكم ضغوط الأحداث العادية حينما يضاف إليها ولادة طفل معاق تصبح أكبر من قدرة الأب/ الأم على التحمل.

لقد انتقلنا ست مرات في السنوات الثماني الأخيرة. لقد كان ذلك صعباً حقاً. لكنني كنت أتحمل وأتغلب على المصاعب إلى أن مرض والدي. لا يقتصر الأمر على أننا نعيش في مدينتين مختلفتين الآن - وهذا سيئ في حد ذاته - لكنني لا أستطيع تحمل معرفة أنه يتألم. أجد نفسي أبكي طوال اليوم، أشعر فعلاً وأنتى أنهار. كما أنني أحس بالتأنيب حينما تضيقني ابنتي وأنا أبكي - ماذا أقول لها؟.

يعتقد البعض، خطأ، أن من المفترض أن تكون الطفولة مرحلة براءة خالية من الضغوط. لكن، بما أن الأطفال يعيشون مع والديهم، والوالدين، كما رأينا، عرضة للضغوط القوية في مسار الحياة العادية، يعيش الأطفال، دائماً تقريباً، مع الضغوط. هذا بالإضافة إلى أن الأطفال يعانون من ضغوط شخصية تتسبب فيها الأعباء المدرسية، العلاقات مع نظرائهم ومدرسيهم، الأنشطة المدرسية، الإخوة والأخوات، والوالدان... إلخ. فمن الواضح أن الأطفال يحيون حياة كلها ضغوط، وهذا طبيعي، ومفيد أيضاً.

قد نتساءل كيف للضغوط أن تكون مفيدة؟ لنفكر في الأمر بهذا الأسلوب: إن الطفولة فترة إعداد وتدريب لمرحلة النضج، والنضج هي الفترة التي نحقق فيها إمكاناتنا، في الواقع، فإن خبرات النضج الصعبة تدفع الناس لبذل ما في وسعهم، وتستحضر الصفات والمهارات الخبئية من أجل البقاء والنجاح في ظل ظروف

متحدية، يمارس الصغار، أيام الطفولة، التعامل مع مشاكلهم فيما هم يرقبون الآباء/الأمهات وهم يعالجون مصاعبهم. يستطيع الآباء/الأمهات الذين يتمتعون الرحلة من الظلام إلى النور أن يفرسوا في نفوس أطفالهم حساً عميقاً بالأمل، الإيمان والشجاعة يفيدهم في حياتهم الخاصة. وبالتقابل، فعادة ما يخيف الآباء/الأمهات الذين ينهارون في مواجهة مصاعب الحياة العميقة أطفالهم. إذا كان بعدم استطاعة والدي مواجهة تحديات الحياة، كيف لي أنا أن أواجهها؟.

وبما أننا عاجزون عن حماية أطفالنا من معاناة أحداث الحياة الأليمة، فإن أفضل ما باستطاعتنا توفيره من حماية هو الدعم والإرشاد وتقديم النموذج السليم للتعامل مع تلك الأحداث. إن فهمنا لمشاعرنا العادية في ظل ملابسات الضغوط القوية هو عنصر حاسم لقدرتنا على القيام بهذا الدعم والإرشاد. إنه يُمكننا أن نكون صادقين عاطفياً مع أطفالنا (إنني أبكي لحزني على مرض جدك - والبكاء يخفف حزني) ويساعدنا على أن نقوم بتربيتهم عاطفياً بأسلوب مؤثر (إنك تبدين وأنت قلقة على ماما - هل يزعجك أن نرى ماما تبكي؟). علاوة على هذا، تساعدنا الدراية بمشاعرنا على الوفاء باحتياجاتنا بفعالية - احتياجنا إلى الراحة، الدعم، التعبير، التغذية... إلخ. يساعدنا الوفاء باحتياجاتنا على أن نبقى على مخزوننا من الطاقة كاملاً، بدلاً من القيام بمهام الأبوة/الأمومة وقد نفدت طاقتنا، فباستطاعتنا أن يكون لنا المخزون الكافي الضروري للأداء الجيد.

باستطاعة الضغوط الفردية، والضغوط الناتجة عن القيام بمهام الأمومة، الأبوة أن تمثل تحدياً كاملاً لل كبار. بإمكانها التدخل في عملية التنشئة. ولنلق نظرة الآن على الضغوط القوية التي يمكن لمهام الأمومة / الأبوة أن تولدها في الكبار.

**باستطاعة الأمومة / الأبوة أن تطلق مخزوناً عميقاً من الألم:**

باستطاعة الأمومة / الأبوة أن تطلق ألماً عميقاً. في الحالات الأسوأ، يمكنها أن

تستحث مشاعر تشوش ساحقة، مشاعر رعب خالص، غضب جامح، وكرب موجه - وتلك بعض أقوى العواطف السلبية التي نخبرها في حياتنا. من حسن الحظ أن تلك المشاعر ليست شيئاً يومياً، بيد أن باستطاعتها إزلال المعاناة بفعلية الآباء/الأمهات في وقت أو آخر أثناء العقدين أو الثلاثة لنتشئة الأطفال، وهي تفعل ذلك.

لا يتسبب الأطفال في كل هذا الألم. فإن كثيراً منه يكون الأطفال سبب إطلاقه فقط، أما سببه الحقيقي فيكون تاريخ حياة الأب / الأم، وتكوينهما الوراثي. ما الفرق بين الأم الذي يتسبب فيه الأطفال وذاك الذي يُطلق الأطفال؟ في الحالة الأولى يكون وضع الطفل مسنولاً بالكامل عن معاناة الأم / الأب. مثلاً، حينما تكون حياة الطفل مهددة نتيجة مرض -لا قدر الله- يتسبب الطفل في قدر معين من الألم للوالدين. مثلاً: إذا قمنا بقياس هذا الألم على مقياس من ١٠ درجات، حيث تكون ١٠ هي أعلى مستوى فإن هذا الحدث (الوفاة المحتملة) يقع بقوة ١٠ درجات. إلا أنه في حالة الأم الذي يطلقه المرضي، فقد يتراوح معدل وضع الطفل موضوعياً بين ١ و٦ درجات على مقياس ألم الوالدين، لكن يحدث مثلاً، أن تخبر الأم في هذه الحالة، وبشكل ذاتي، هذا الألم بقوة تتراوح بين ٨ و١٠ درجات، لتتأمل رد فعل أم على متاعب ابنتها الاجتماعية:

"حينما أخبرتني إيلي أنها تقف وحيدة في حوش المدرسة في المسحة، كاد قلبي ينفطر. فقد واجهت أيضاً مشاكل في تكوين الصداقات حينما كنت بالمدرسة وأعرف مشاعرها، هذا آخر ما أريده لابنتي، أريدها أن تكون محبوبة وتتمتع بالشعبية، أن يكون لها كثير من الصداقات - لا أن تعاني مثلي، أشعر بألم طائر".

تعاني هذه الأم من رد فعل قوى مبالغ فيه على خبرة ابنتها الصعبة - ربما تتراوح قوته بين ٨ و٩ درجات على مقياس من ١٠ درجات. لكن قد يبين الشخص الذي لم يمر بمثل تلك التجربة (الزوج مثلاً) أن تجربة الطفلة ليست بمثل هذه

البشاعة". وكما يحدث عادة، يطلق ألم الطفلة آلام جراح الأم التي لم تلتئم ويذكرها بها. وفي الواقع، إذا لم يكن الوالدان قد حسسا بالكامل أمر آلام الأحداث التي أصابتها بالرضوض، وآلام الطفولة (من خلال المساعدة / الذاتية أو العلاج النفسى المتخصص) يكون لديهما "حقول ألغام" مستعدة للتفجير بواسطة التحديات الشخصية لأطفالهما. قد يُشعل طفل بدين مشاعر العجز والمهانة فى والده الذى - وبالرغم من وزنه الطبيعى كشخص ناضج- لم يُشف أبداً من الآلام التى تحملها نتيجة بدانته فى طفولته. وبالمثل باستطاعة الطفل ضعيف الأداء المدرسى أن يطلق أحاسيس قديمة من الشعور بالنقص المعوق فى شخص ناضج مازال يلقى ذكريات أليمة لفشل أكاديمى متكرر. وحقاً، فإن جميع المسائل التى لم يحسمها الأب تخلق مخاطر ممكنة فى عملية تنشئة الطفل، وكثيراً ما تجعل الأب غير قادر عاطفياً على مساعدة الطفل، كما يجب، على مناقشة صعوبته. ودائماً تقريباً، يكون الألم الذى يقدره الأب على أنه ألم بقوة قدرها ٥ درجات أو أكثر على مقياس من ١٠ نقاط، هو ألم قد أطلق - ألم ويؤس ناتج عن مشاكل شخصية أكثر منه عن التحدى الذى يواجهه الطفل. إن التغلب على تلك الرضوض القديمة مهمة هامة، لأنه فقط حينما لا تنطلق المشاعر القديمة لدى الوالدين، يصبح باستطاعتها الحفاظ على الاستقرار العاطفى فى مواجهة ألم الطفل. يمكنهما هذا الاستقرار من أن يقوموا بالتدريب العاطفى الفاعل ويتمكنا من حل مشاكل الطفل.

"يمر طارق بإزمة منذ أن عرف أنه رسب فى سنته الأولى بكلية الحقوق، بل ربما يكون مكتئباً - ولا أستطيع لومه، لقد بذل جهداً كبيراً، ليل نهار، ثم.. كانت هذه النتيجة، لكننى أعلم أنه سيتجاوز أزمتة. سيكون بحاجة إلى بعض الوقت، لكننى أعلم أنه سيستجمع قوته ويحاول مرة أخرى. واثق أننا أن نتيجته ستكون أفضل فى العام القادم. وفى تلك الأثناء، أحاول أن أكون حاضراً بالنسبة له. أعلم أن بإمكانه التحدث إلى".

يحتمل للأب الذي انطلق أله أن يكون أكثر اكتئاباً من ابنه، وأن يشعر بكل ألم طارق، لكنه يسرع ليُسْرِى عنه من خلال الوعد بمستقبل أكثر إشراقاً. بيد أن الأب الذي لم يُستَثَر أله يحافظ على الصبر، الثقة، والتفاؤل حتى في مواجهة المحن الكبرى. ومثل الداية التي ترعى امرأة هستيرية في حالة ولادة، فإن هذا الأب يُبْقَى على منظور هادئ، ومجموعة من المهارات المفيدة. ثمة أساليب يصل بها الآباء/الأمهات إلى هذا الوضع من الاتزان العاطفي. يبدأ الطريق بالوعي. فلنزد درجة هذا الوعي. ثم نتفحص بعض المشاعر السلبية الزخمة الشائعة التي نخبرها أثناء قيامنا بمهام التنشئة تلك التي يتسبب فيها أطفالنا، والأخرى التي يتسببون في انطلاقها.

### الخزى:

يمكن للإحساس بالخزى أن يحدث لأسباب عديدة أثناء تادية الأمهات / الآباء مهامهم. وكما رأينا من قبل، يمكن للشعور بعدم الكفاءة والقصور أن يؤدي إلى الخزى. حينما يوبخ الناظر الأب / الأم على جموح طفلها، قد يشعر الأب / الأم بالعجز، بالقصور، والخزى. بالطبع، يمكن للوم أن يكون واضحاً: "على أن أخبرك يا سيدتي أن ابنك هرب من ست حصص هذا الأسبوع"، وتكون لهجته مستنكرة. لو أن الناظر قال نفس الجملة بلهجة متعاطفة مثل "أحياناً تكون مهام الأب / الأم الآن في غاية الصعوبة، أليس كذلك؟"، فقد تشعر الأم أن الناظر يدعمها بدلاً من أن يوبخها. بيد أنه، بما أن الناظرات / النظار يتحدثون إلى أولياء الأمور أحياناً وكأنهم مسئولون مباشرة عن سلوك الأطفال السيئ، من ثم يشعر الوالدان بخجل حقيقي. هذا علاوة على أنه يحتمل للنظار / الناظرات أن يستثيروا ذكريات الطفولة لدى الأم / الأب، أو مخاوفهم من مشاكل أيام الدراسة - يشعر الأب / الأم أنهم قد عادوا صغيرين يتحدثان إلى الناظر / الناظرة في مدرستيها.

يمكن أن يؤدي الخزى الذي ولده الحديث إلى الناظر بالأم أن تصرخ في وجه

الصغير لقد هاتفتني الناظر مرة أخرى اليوم، إننى قد سمعت من هذا تماماً، أشعر بالغثيان، أنفهم؟. للخرى أسلوبه الغريب فى تقليص عواطف الأداء الأبوى / الأموى الذكى.

يحدث الخزى أيضاً حينما يكون الطفل مصاباً بإعاقة غير مرئية، تظل تلك الإعاقة، فى بعض الحالات، سرّاً عائلياً وفى بعض الحالات الأخرى يكشف أداء الطفل المعيب عن وضع غير مفهوم. وبما أن الطفل يبدو عادياً، يُطرح السؤال عن سبب أدائه منخفض المستوى، مثلاً، ربما تبدو طفلة عادية جداً فيما تكون مصابة بـ **ADHD** (نقص فى القدرة على التركيز / وخلل ناجم عن فرط النشاط) أو **OCD** (خلل هاجسى استحواذى)، أو متلازمة أسبرجر **Asperger** أو أى خلل آخر فى صحتها النفسية / العصبية. والسبب ما، يتقبل الناس الإعاقات الجسدية جزءاً من الحياة ولا يلقون باللائمة على الوالدين لإنجابهما أطفالاً معوقين جسدياً. بيد أن آخرين - ومن بينهم إخصائون فى الصحة النفسية / العصبية - يوجهون أصابع الاتهام إلى الآباء/الأمهات الذين يعانون أطفالهم من خلل نفسى / عصبى. تشير الأبحاث الحديثة إلى أن للوراثة دوراً محتملاً فى كل تلك المتلازمات، لكنّ للبيئة أيضاً دخلاً فى تطور حالات خلل الصحة النفسية واستمرار تلك الحالات. يمكن للذهاب إلى إخصائى أو معالج نفسى للأطفال أن يلحق الوصمة بالطفل والعائلة، هذا على الرغم من أن هذا قد يؤدى إلى نمو الطفل بأسلوب إيجابى. وفيما ينتظر الآباء/الأمهات أن يستتير المجتمع بخصوص مشاكل الصحة النفسية وحلولها، فقد يكتون الاستياء من الطفل لكونه غير سليم. هذا علاوة على أنهم كثيراً ما يتحملون عبء الخزى، بل والعار، أثناء مسيرة نمو الطفل.

يكمل أطفال صديقاتى، جميعهم، دراستهم الثانوية هذا العام، ثم ينتقلون إلى الجامعة. يظل على يوسف إعادة ثلاث مواد قبل أن يحصل على شهادة الثانوية العامة، ولا يبدو هو أية دلالات على أنه يريد ذلك. يقضى أوقاتاً طويلة فى النوم،

ويظل خارج المنزل حتى ساعة متأخرة من الليل ولا يفعل شيئاً. نشعر أنه أصغر سناً من أن يستقل بنفسه ويقراراته، لكنه لا يولى اهتماماً للراست، وحتى لا ييهث عن عمل. أعلم أنه مشقت، بل حتى مكتبته، لكننا حينما نحاول أن نتحدث إليه عما يجري، يرفض أن يفتح علينا، لا نعلم حقاً ماذا نفعل معه. من المحتمل أنه يشعر بالإحباط وهو يرى أصديقه يتحركون قُتْماً. ولكي أكون صادقة، فإننا نجد صعوبة في مواجهة أصدقائنا حينما يسألون عن أية كلية سيلتحق بها العام القادم.

يحدث الخزي كلما كان الطفل لا يبدو كما يجب أو لا يسلك السلوك اللائق المناسب. ننظر إلى أطفالنا على أنهم امتداد لنا - امتداد لا يمكننا التحكم فيه. بالإمكان أن يكون تعريض الطفل لأعين المجتمع الناقدة خبرة مخزية أليمة للأبء / الأمهات.

تَزنَ ليِنا، والتي لا تتعدى العاشرة من العمر، أكثر من الوزن الطبيعي بحوالى ١٢كجم. أعلم أن الأطفال يضايقونها في المدرسة وأشعر بالآلم من أجلها. لكننى أيضاً أشعر بالعذاب حينما أخرج معها. أشعر وكأن الناس يوجهون أصابع الاتهام إليّ، ويلقون علىّ بالمسئولية لعدم تحكمى فى عادات ابنتى الغذائية. أشعر بالخجل الشديد، وأشعر بالخزى من شعورى بالفجل - بعد كل شيء فهى ابنتى. وبالطبع، فكل ما أحاول فعله هو التحكم فى عادات أكلها - بدرجة أن تلك "المساعدة" التى أقدمها لها قد أحدثت الرضوض فى علاقتنا.

"دائماً ما تطلعت بتوق لأن أكون أماً. لكن، ومنذ ولادة رامى، "انلخبطت" حياتى. طوال شهوره التسعة الأولى لم يتوقف عن الصراخ. فشلت وفشلت أبوه فى تهدئته. اعتدت أن أرى الجميع وهم يحملون أطفالاً يناغون بين أنرعمهم، فى حين يكون وجه رامى أرجوانياً وفمه يزبد ولا يكف عن الصراخ كنت أشعر وأنى أم بشعة. لكن كل هذا لا يقارن بما أشعر به منذ أن بدأ رامى الذهاب إلى الحضانة. أجد الآباء/الأمهات الآخرين يوصلون أطفالهم ويلوحون لهم، وينتهى الأمر. لكن ليس



نحن، علينا أن ننتزع من على صدرينا فيما هو يصرخ بأعلى صوته كل صباح،  
ينظر إلينا الآباء/ الأمهات الآخرون نظرات محملة بالمعاني! أشعر وزوجى بالفرى،  
أخشى بالفعل أن يستدعى الجيران شرطة النجدة بسبب كل هذا الصراخ الذى  
ينبعث من منزلنا وقت النوم - متأكدة أنهم يعتقدون أننا نضربه، لا أستطيع  
مواجهة نظراتهم حينما نلتقى بالشارع.

بإمكان الشعور بالخزى التسبب فى ردود أفعال الآباء/ الأمهات المبالغ فيها  
تجاه أطفالهم. يمكن للام التى تضبط ابنتها البدينة تاكل شيبسى بعد عودتها من  
التسوق أن تفقد أعصابها تماماً: "لا أكاد أصدق أنك تأكلين هذا بعد عودتنا من  
التسوق! ألم ترى كيف كان صعباً العثور على ملابس لك؟ هل تريدين أن تجدى  
نفس الصعوبة طوال حياتك؟ عليك أن تتبعى ريجيماً قاسياً - لا أن تملنى فمك  
بطعام الرممة؟".

دافع خطاب هذه الأم "التربوى" هو الخزى والعجز. من المحتمل لهذا الخطاب  
أن يكون مؤذياً أكثر من أن يكون مفيداً لأنماط أكل ابنتها فى المستقبل. يساعد  
علاج المشاعر بالخزى على منع انفجارات الأمهات / الآباء المدمرة. سنفحص  
أساليب العلاج فى هذا الفصل وفى الملحق رقم ١ .

#### التنصيب:

الذنب شعور مفضل لدى الأمهات / الآباء. والذنب، فى واقع الأمر هو شعور  
يتسبب فيه صوت باطنى - "الناقد" الباطنى. جزء الشخصية هذا يبيع الأجزاء  
الأخرى ويتسبب لها فى الشعور بالذنب. وهذا مثال على "الحوار الداخلى" الذى  
كثيراً ما يحدث:

أنا: أشعر بالضيق الشديد من مهذب.

الناقد الداخلى: لا يجوز لك هذا - سآزال صديقاً صغيراً ولا يملك إلا أن يحدث

بعض الغرضى، ويضرب أخته ويستخدم الفاظاً بذيئة معك.

أنا: أنت على صواب. إننى فعلاً أم سيئة لأننى متضايقة منه.

تحدث هذه الحوارات الداخلية فى الخفاء، أسفل إدراكنا الواعى مباشرة. وبالرغم من ذلك فهى تتسبب فى مشاعر حقيقية - مثل الذنب، من الممكن رفع درجة صوت تلك الأحاديث الداخلية من خلال محاولة توليد الذنب عمداً. فقط تحدثنى إلى نفسك بصوت عالٍ بهدف جعل نفسك تشعر، حقيقة، بالذنب.

استخدمى اللفظ "أنت" حينما تخاطبين نفسك.

(إنك قاسية مع أطفالك! أنت أم سيئة). ستعكس العملية التى تقتضى هذا العملية التى تجرى بالفعل داخلك. (وبمجرد أن نتبين العملية، يمكننا تغييرها، كما سنرى).

يمكن لخبرات كثيرة فى التنشئة أن تطلق عملية توليد الذنب - بعضها يمكن للوالدين التحكم فيها، وبعضها يخرج عن نطاق إمكانية التحكم. بإمكان الوالدين لوم نفسيهما على أى شئ تقريباً؛ بإمكانهما لوم أنفسهما على إنجاب طفل يعانى من خلل - إعاقة جسمية، نفسية، أو عاطفية كبرى، أو مجرد خلل شائع مثل خلل نقص الانتباه، أو معوقات تعليمية، أو سلبية مزمنة. أو خوف مسيطر أو أى صعوبة أخرى فى الأداء الوظيفى أو المشاعر. يشعر الآباء/الأمهات أنهم هم من أوجدوا تلك الصفات الوراثية والمزاجية فى ذريتهم، وأن أدائهم كان سيئاً؛ حينما تتحدى الحياة الطفل تحدياً عميقاً، (حالات الإعاقة الشديدة) يشعر الآباء/الأمهات بذنب ساحق لأنهم هم من أتوا بالطفل إلى هذا العالم.

أيضاً، يمكن للآباء / الأمهات أن يشعروا بالذنب نتيجة تصرفات وأفعال أطفالهم. مثلاً، بإمكانهم أن يشعروا بالذنب إذا اتخذ ابنهم الأكبر قراراً بعدم الزواج أو الإنجاب، أو لأن ابنهم المراهق يواجه صراعاً نتيجة توجهه الجنسي، أو

لأن ابنتهم تكره أشقاعا وشقيقاتها. كثيراً ما يلوم الآباء/الأمهات أنفسهم حينما يفشل أطفالهم في الارتقاء بأنفسهم إلى المستوى المطلوب بشكل أو آخر، ويعتقدون أن السبب في ذلك هو ضعف أدائهم كأمهات / آباء. (مفهوم عدم الكفاية والقصور في الفصل الثاني عشر). دائماً ما يخبر الوالدان خيارات أطفالهما، سلوكهم، شعورهم وأفعالهم على أنها أخطأهما.

وعلى الرغم من أن تركيب الطفل الوراثي وسلوكه الشخصي عاملان خارج نطاق تحكم الوالدين، فإن ما يقولانه ويفعلانه يحال إلى مجال المسؤولية الشخصية الحقيقية. وهذا مجال يتصرف فيه الآباء/الأمهات بأسلوب سيئ أو خاطئ بإرادتهم الحرة. هناك عوامل تؤثر في المناسبات التي يكون فيها آباء الأب / الأم رديئاً، مثل الإجهاد، الارتباك، الضغوط، الإثارة العاطفية، عدم المعرفة، عدم وجود دعم، وبالطبع برمجة والديهما السيئة، لكن الخلاصة هي أن بإمكان الأب / الأم تفجير الموقف. ولدى التأمل، يستطيع الأب / الأم أن يدركا أن ثمة خطأ ارتكب. عادة ما يفتح هذا الإدراك الباب لمشاعر الذنب، التي تطلقها عملية توليد الذنب. قد يجرى الحوار الباطني التالي: لماذا لم أقل هذا؟ لماذا لم أغادر الغرفة؟ لماذا أسمح لنفسى بأن أفقد أعصابى.

علاوة على المعاناة بسبب الأخطاء التي ارتكبت في إحدى لحظات أدائهما، يمكن للوالدين أن يلوما نفسيهما لاختيارهما نوع الحياة التي يعيشانها. بإمكان الأب أو الأم لوم أنفسهما على اختيار شريك / شريكة الحياة، أو للاستمرار في ذلك الزواج، أو للحصول على الطلاق، أو لسوء اختياراتهما، أو لأنهما يسكنان ذلك المنزل، أو لأنهما ينتقلان إلى أماكن عديدة، أو لأنهما أنجبا هذا العدد من الأطفال، أو لأنهما لم ينجبا العدد الكافي من الأطفال أو على أي عدد من جيرانهم الأبوة/الأمومة الأخرى.

بما أن الحياة تجربة تعلم هائلة، فإنها تنقسم بالتجربة والخطأ المستدامين.

يرتكب الكبار، مثل الصغار، الأخطاء بانتظام، بعض تلك الأخطاء يمكن تلافيها، وبعضها حتمية، بعضها قابلة للإصلاح وبعضها دائمة، هناك منها الخطير وأخرى غير ذات أهمية. أحياناً يكون بعض الشعور بالذنب ضرورياً لتصحيح خطأ (يمكن للشعور بالذنب نتيجة الصراخ في الأطفال أن يكون دافعاً للتدريب على عدم الصراخ، أو لتحسين الوضع). بيد أنه يمكن لمشاعر الذنب المفرطة أن تكون موهنة لا مفيدة، تعوق ولا تحفز. وحقاً فإن زخم الشعور بالذنب يمكن أن يؤدي إلى اكتئاب مرضى أو يكون أحد أعراضه.

هذا بالإضافة إلى أنه حينما يشعر الآباء/الأمهات بالذنب لأشياء اقترفوها، فبالإمكان أن يشعروا بالذنب لشعورهم بالذنب، مثلاً، قد يشعرون بالذنب كعاقبة لفضيهم، انزعاجهم، إحباطهم، قلقهم، فقدانهم الصبر، اكتئابهم، خوفهم، أو أية عاطفة سلبية أخرى. وحقاً، فإن آباء / أمهات كثيرين يتوقعون أن تكون مشاعرهم هي الحب، التسامح، والصبر، وأن يكونوا متوازنين عاطفياً وحنونين ٢٤ ساعة يومياً - ثم يشعرون بالذنب لأنهم ليسوا كذلك!.

بالإضافة إلى المشاعر اليومية المحبطة التي يشعر بها الآباء/الأمهات تحدث أحياناً مشاعر 'مروعة' أثناء تربيتهم أولادهم. ورغم أنها عادية وحتى شائعة، فهي لا تناقش لأنها تحمل معها الكثير من مشاعر الخزي. يشعر الآباء/الأمهات بالذنب بقوة لتلك المجموعة من الأفكار والعواطف.

"أعلم أن ما سيقوله بشعاً، لكنني أتمنى لو أن ليلي اختفت، تركت المنزل، وانسحبت من حياتي. لا أستطيع تحمل المزيد، لا أستطيع التعامل مع إهاناتها، انفاعاتها وغفلها، بيتنا سيكون أكثر سعادة بكثير من نونها".

"ريما لم تسمع أحداً يعترف بشيء مثل هذا من قبل - أشعر بكثير من الذنب لأنني أفكر بهذه الطريقة - لكنني أعتقد أن حياتنا ستكون أفضل بدون ضياء. لقد

قام بعدة محاولات للانتحار، وكل منها لا يمكن تحملها بالنسبة له ولنا. لقد مت ألف مرة من داخلي. والآن تدهمتي نوبات خوف كلما سمعت صوته، تتابني الكوابيس حينما أنام، لكنني لا أنام معظم الوقت، أجلس وقد انتابني القلق عليه، إذا خرج وغاب أكثر من اللازم، أتخيله ميتاً في مكان ما. لا أستطيع تحمل المزيد من هذا. أشعر بالعذاب المستدام، لم أعد أريد حتى مساعدته، لقد أرهقت، سيشعر بالسلام وكذلك نحن، إذا مضى وفعلها».

مثل تلك المشاعر هي النتائج الجانبية الطبيعي لإنهاك الوالدين والأكم الساحق، بيد أن الآباء/الأمهات يشعرون بالذعر، بالخزي، والذنب حينما يعبر إنهاكهم أو ينسبهم الكلى عن نفسه بهذا الأسلوب. أحياناً، ومثل الأطفال، يخشون أن أفكارهم السوداء ستجعل الأشياء السيئة تحدث. ومن الواضح أن الشعور بالعجز وفقدان الصبر وتخيل فانتازيات للحرية ليس مثل التخطيط للقتل. والواقع هو أن الآباء/الأمهات عادة ما يستمرون يكونون إلى جانب أطفالهم حتى حينما يستنزفون تماماً عاطفياً وجسدياً.

وعلى الرغم من أن لدى جميع الآباء/الأمهات آمالاً عظيمة وأحلاماً لأطفالهم، فإن الكثيرين منهم يعانون أماً لا يُحتمل ويأساً في تنشئتهم قبل أن يكملوا عقدهم الثاني. يمكن للطفل المصاب بمرض خطير عضال، أو اختلال وظيفي، أو مشكلة عاطفية أو سلوكية أن يرهق الوالدين بما فوق قدرتهم على التحمل. ولجعل الأمور أكثر سوءاً، فإن الوالدين، وبدلاً من دعم نفسيهما وبعضهما لتجاوز تلك العواطف العميقة، فإنهما يقيسا أداهما بالمعيار المستحيل للوالدين الصبورين دائماً، السعيدين باستمرار، اللذين يقدمان الحب غير المشروط، النشيطين دائماً، المعطاءين والمغفوريين إلى ما لانهاية، القويين إلى الأبد، المتفانين دائماً. والنتيجة هي عبء إضافي من العواطف المكبوتة، والضغط العصبي والذنب الثقيل. يتعلم الكبار تحمل خبراتهم الصعبة في تنشئة الأطفال بنجاح أكثر حينما يتعلمون كيف

يواجهون ألمهم العاطفي ويعالجونه.

### اليأس:

اليأس هو العاطفة "الثقيلة" الأخيرة التي سنخضعها للبحث ومعها أولاد عموميتها: فقدان الأمل، الاكتئاب والتعاسة. إذا أخذنا في الاعتبار أن المرء يتوقع أن تكون الأبوة/الأمومة تجربة بهيجة، يكاد يكون صادمًا أن نجد تلك المجموعة الرهيبة من المشاعر في قائمة العواطف الشائعة في الأبوة/الأمومة. وحقاً، قد يعتبر البعض ممن لا يزالون يستمتعون بفترة تعلم طفلهم الأول أو الثاني المشي أن مثل تلك المشاعر هي استثناءات غريبة تنتمي فقط إلى مجموعات نادرة من الآباء/الأمهات المختلين، نود لو أن الأمر كذلك!

يمكن للآباء / الأمهات الطبيعيين جداً الذين يبذلون جهودهم لتنشئة أسرة سليمة أن يقابلوا هذه العواطف حينما تفشل جهودهم - وبخاصة إذا أطلق الفشل مشاعر قديمة من الماضي لم تُحسَم. أحياناً تكون تلك المجهودات التي تفشل متعلقة بنوعية روتينية من التنشئة، مثل محاولة جعل الأطفال ينامون الليل بطوله، أو التغلب على عادة الصياح لدى أحد الوالدين.

أشعر أنني أم فاشلة. أحضر جميع فصول الأمومة وأقرأ كل كتاب يمكنني العثور عليه، لكنني لا أستطيع التوقف عن رفع صوتي في الأطفال. بعد حضور بعض تلك الفصول أشعر بالتحسن لعدة أيام، ثم أعود إلى سيرتي الأولى. أخشى ما أخشاه هو أن يكرهني أطفالي مثلما أكره أمي. وسأستحق هذا لأنني أعاملهم بنفس الأسلوب الذي كانت تعاملني به أمي. إن الأمر ميثوس منه - لم يكن يجوز لي أن أنجب أطفالاً.

حينما يأتي شخص ناضج بتاريخ من الفشل، فقدان، الانتهاك، وسوء المعاملة، أو الاكتئاب إلى مهمة تنشئة الأطفال؛ يمكن للإحباطات العادية أن تتضخم لتصبح

صعوبات ساحقة - وفي الواقع، فإن أي أحداث في التنشئة يمكنها إطلاق أي تاريخ عاطفي مضطرب مما يؤدي إلى مشاعر سلبية قوية.

"اعتاد والدي أن يرهبنا - كان رجلاً عنيفاً منقطع المزاج، حتى والدي كانت تخافه. والآن، حينما يفعل حازم علي، أشعر بالفثيان في معنّي. أعرف أنه مجرد صبي، لكنه أضخم مني، وحينما لا تسيّر الأمور وفقاً لهواه يفلق الأبواب بعنف ويتفوه بأشياء بشعة. أشعر وكأني أعيش طفولتي مرة أخرى وأشعر أيضاً برغبة في الهرب. أحياناً، ينتابني اكتئاب شديد".

تقتضى تنشئة الأطفال عملاً جاداً وجهداً: بناء علاقات، التعامل مع تهذيب الأطفال، تعليم مجموعة من المهارات للحياة. أحياناً كثيرة تسيّر الأمور على مايرام، وتكون سيرة أحياناً أخرى. من الطبيعي جداً أن نُثبط، نتأسى، ونُحبط أحياناً. لكن حينما تتقاطع الملابس المجهدة والتاريخ الشخصي القديم والنزوع الوراثي، يصبح باستطاعة المشاعر الأكثر ثقلًا مثل اليأس والانسحاق أن تملن عن تواجدها.

بيد أن ثمة ملابسات أثناء عملية التنشئة بإمكانها إطلاق عواطف سلبية زخمة حتى في عدم وجود تاريخ شخصي سابق أو نزوع وراثي. حينما ترحل الآمال والأحلام الأثيرة يدهمنا اليأس. لدى الآباء/الأمهات غايات محددة لأطفالهم، حتى حينما لا يعبرون عنها. بيد أنه حينما ينحرف الطفل بقوة عن المسار الذي رسمه له والداه، يشعر الوالدان بالإحباط والألم. مثلاً، يكون على الوالدين المتزمنين دينياً أن يتوافقا مع تخطي ابنهما عن الممارسات الدينية. لا يتيح النظام العقائدي للأمهات / الآباء الفيريين جنسياً أية خيارات أخرى، ومن ثم يكون عليهما مواجهة التوجه الجنسي المثلي لطفلهما. قد يكون على الوالدين الحاصلين على درجات علمية رفيعة محاولة تقبل رفض ابنتهما الالتحاق بالجامعة. يتوقف تأثير رفض الأطفال لقيم أمهاتهم / آبائهم وتوقعاتهم لهم على أهمية تلك القيم والتوقعات، وبإمكان رفض الأطفال لها أن يتسبب في مشاعر تتراوح بين خيبة الأمل والحزن الكبير. بيد أن فقدان القيم الأثيرة على النفس يمكنه أن يترك أثراً ساحقاً.

"الأسرة شديدة الأهمية بالنسبة لى، كنت قد افترضت دائماً أن أولادى سيتون للزيارة بعد أن يتزوجوا ويتجربوا أطفالهم، توقعت أن نجتمع جميعنا حول مائدة الطعام أثناء العطلات، توقفت رامى عن الحديث إلى والده منذ ثلاث سنوات ولم يخطأ عتبة منزلنا منذ آنذاك، تواصلت علاقتى معه - لم تحدث بيننا أية مشاكل أبداً. لكن زوجى ورامى كانا يتصاممان دائماً، ثم تفجرت العلاقة حينما طرد زوجى رامى من المنزل بسبب المخدرات، ظننت أن هذا وضع مؤقت، أسبوعان مثلاً، لكنه لم يعد منذ آنذاك. نحتفى بجميع المناسبات الآن بدون، أشعر وكأن جزءاً منى قد مات، تفتت عائلتى، انفطر قلبى جزأين".

هناك أحلام كثيرة تموت أثناء رحلة تنشئة الأطفال. يمكن للأمال والتوقعات العادية أن تنحطم من خلال صعوبات فى النمو لدى الطفل، صعوبات تدعو الآباء / الأمهات إلى إعادة تقييم صدمة أليمة لمكان الطفل فى العالم والفرص المتاحة له. يدخل الآباء/الأمهات لدى معرفتهم أن أداء طفلهم الوظيفى لن يكون كغيره أبداً، يدخلان فى دوامة كاملة من الأحزان، تشمل الإنكار، الغضب، النقاش، والتأسى. يمكن لهذه المعرفة أن تحدث بعد الولادة بدقائق، ومن ثم تدفع بالوالدين إلى طريق شديد الاختلاف عن ذاك الذى كانا قد خططوا له والسعادة تملؤهما. لكنها قد تحدث أيضاً تدريجياً فيما ينمو الطفل وتصلهم على شكل تفجيرات ثم توقفات. أحياناً يبدو الطفل / الطفلة وأنه سيكون على ما يرام ثم يحدث له / لها نكسة فجائية، ثم يتبع شفاهاً / شفاه نكسة أخرى. ومع كل انتكاسة يتعمق خوف الآباء/الأمهات من أن كل شيء ليس، ولن يكون، على ما يرام. بيد أنه بمرور الوقت قد تحل المعرفة بأن الطفل لن يكون سليماً محل الخوف. وفى لحظة الإدراك النهائى تلك، والاعتراف بالمشكلة، يمكن لليأس أن يتسرب.

"عرضنا رانيا على كثير من الإخصائين وهى صغيرة قال بعضهم إنها كانت طبيعية، لكن فقط لم تكن حوافزها قوية، قال آخرون إنها تعاني من خلل نقص



الانتباه. ثم يتحسن أداؤها المدرسي وتنسى أن ثمة مشكلة. ثم نجدها لا تقوم بواجباتها على الإطلاق وتكتفى بالرقاد. استشرنا مزيداً من الإحصائيين. قال أحدهم إنها تعاني متلازمة إرهاق مزمن. اقترح آخر أن لديها اكتئاباً. كانت في الثانية عشرة آنذاك. لكنها كانت تبودائماً وأنها تتعافى من تلك النوبات. لكن من الواضح أن رانيا الآن ليست كغيرها من المراهقات. خضعت لعلاجات كثيرة - لم يُدَ أيها. لم نتيقن حتى من تشخيص مرضها. لكن أماننا لمستقبلها أخذت تتقلص وتقلص. فعلى حين كنا نعتقد، ذات مرة، أن بإمكانها أن تصبح جراحاً مع إذا أرادت، نأمل الآن أن نستطيع أن نقوم بالصد الأدنى من أداؤها اليومي. إن الأمر قاسٍ علينا لدرجة لا تُصدّق - لم نتخيل أبداً أن تكون طفلتنا هكذا.

باستطاعة مشاعر اليأس، فقدان الأمل، الاكتئاب، والتعاسة التأثير في أداء الوالدين إلى حدٍ كبير. من المحتمل أن يوجها غضبهما لأي فرد في العائلة وليس فقط للطفلة التي تعاني. وبالتقابل، باستطاعة هذه المشاعر أن تؤدي إلى الانسحاب، والتسبب في إبعاد الآباء/الأمهات أنفسهم عن مهامهم في التربية كي يخفوا من الآلام التي يعانونها. وفيما تساعد هذه الاستراتيجية الوالدين على التغلب على العاطفة المدمرة، فإنها شكل من أشكال الإهمال في حق الأطفال.

ولأن تنشئة الأطفال مهمة زخمة قاسية تتطلب الكثير، فعلى الكبار أن يتوها وجميع وسائلهم وملكاتهم سليمة. ولننظر إلى أساليب يمكن للوالدين استخدامها في مواجهة تحدي تلك المشاعر السلبية العميقة بحيث يتخلصان من آثارها الموهنة على العائلة.

#### الشفاء من العواطف السلبية العميقة:

تحدث تلك العواطف حينما يكون الشخص أباً / أمّاً - إما بسبب ملايسات في الحياة الشخصية أو الزواج، أو بسبب أوضاع تتسبب فيها مهام الأمومة / الأبوة

ذاتها. إذا لم تعالج تلك العواطف، تُزَلِّ الدمار بالعائلة. باستطاعتها إعاقه الآباء/الأمهات عن أداء مهامهم وبذلك يعطون نموذجاً سيئاً لقدرة الكبار على علاج مشاكل الحياة. إذن، فإن تعلم معالجة تلك العواطف وشفائها جزء من الأمومة / الأبوة. سيتمكن الآباء/الأمهات من مواصلة مهامهم بفعالية حتى فى ظل الضغوط والشدائد، إن هم اتقنوا التغلب على جانب الحياة الأكثر قتامة. هذا علاوة إلى أنهم سينمذجون لأطفالهم الآلات الضرورية للبقاء، ومن ثم، يساعدونهم على اكتساب موهبة المرونة فى مواجهة صعوبات الحياة.

من ثم، كيف يساعد الإنسان نفسه، بالفعل، فى أوقات الضغوط الزخمة؟ كيف للإنسان تغيير العواطف السلبية، والحفاظ على الطاقة، والانتقال، فى النهاية من السلبية العميقة عودة إلى الفرح؟ وعلى الرغم من أن مرور الوقت يساعد، أحياناً، بيد أن الأطفال لا يستطيعون انتظار الآباء/الأمهات لمدة سنة أو عقد حتى يستعيدون عافيتهم. يشعر الأطفال بالنعاسة حين يكون عليهم انتظار الأب / الأم ساعة حتى يستعيدا توازنهما العاطفى! تصبح التدخلات النشطة ضرورية إذا رغب الوالدان فى تلافى الأذى غير الضرورى لأطفالهما الذين يتفرجون.

#### المساعدة المتخصصة:

باستطاعة العلاج المتخصص حسم العواطف السلبية الزخمة التى تستمر أكثر من بضعة أسابيع أو التى تعاود الفرد بأسلوب متواتر. لا ينتظر الآباء/الأمهات اليوم إلى أن ينهاروا عصبياً! يسعون إلى الإرشاد قبل أن تسحقهم الضغوط والحزن الأليم بوقت طويل. باستطاعة التدخل السريع من قبل استشارى نفسى (إخصائى نفسى، إخصائى اجتماعى... إلخ) أن يعيد التوازن، يشفى الرضوض والجراح النفسية، يمنع مزيداً من الضغوط، وأيضاً يحول دون الحاجة إلى العلاج الطبى أو النفسى فيما بعد. وإذا كان الوقت قد تأخر بالفعل، فإن العلاج فى وقت متأخر أفضل من عدم العلاج بإطلاقه حينما نسعى إلى المساعدة المتخصصة

نطبق نفس القواعد التي نتبعها في التسوق: نقوم بإجراء بحث لانتقاء قائمة صغيرة للمزودين بالخدمة الذين يناسبوننا، ثم نقارن بينهم. إذا لم يناسبنا أحد المرشدين، فلا يعني هذا أن الإرشاد جميعه لا يناسبنا. عادة ما نبحث بتزودة عن طبيب الأسنان المناسب، عن الأريكة المناسبة، عن السيارة المناسبة حتى نجد ما نريد. يتطلب العثور على من يزودنا بالصحة النفسية المناسبة نفس الخطوات. أحياناً يساعد التدخل الطبي الإرشاد النفسى. بإمكان الإخصائى النفسى أن يقوم بالتقييم المناسب والإحالة إلى طبيب إذا اقتضى الأمر.

### المساعدة الذاتية:

قد تستجيب مشاعر اليأس، الكآبة، وغيرها من العواطف السلبية العميقة المؤقتة والعبارة إلى العلاج الذاتى. ثمة الكثير من أنماط ذلك العلاج يمكننا الاختيار من بينها، ونستصف بعضاً منه فقط فى هذا الجزء، ونعرض أخرى فى الملحق رقم A.

أحد أساليب مساعدة أنفسنا على الأكم العاطفى العميق يعرف بـ "تنقية الشعور" ولكى ننقي علينا أن نحدد مكانه. يمكننا العثور على الشعور بملاحظة تأثيره على الجسد. نخبر العواطف السلبية بعمق كأحاسيس جسمانية فعلية فى أجزاء أجسادنا المختلفة، وفى غالبية الأحيان الجزء الرئيسى المركزى الذى تتأثر به الحنجرة، الصدر، المعدة أو الظهر. تضغط المشاعر على القلب، الكتفين، أو أجزاء أخرى من الجسد. يمكننا أن نشعر بها كتوجاع فى كل من تلك المناطق (وجع فى القلب، صداع... إلخ). أو قد نشعر بها كضعف عام، غثيان، أو خواء. ورغم أن بعض الأقراص، الأطعمة والمشروبات بإمكانها وقف أحاسيس العاطفة السلبية تلك، فبغير إمكانها شفاهاً منها تماماً. يأتى الخلاص حينما نعتى بالشعور ونساعده. ثمة طرق كثيرة لفعل ذلك. تبدأ جميعها بالعثور على الشعور والقبول بأنه موجود. تبدأ عملية الشفاء بمجرد الاهتمام الوبود به. بيد أنه باستطاعة من يريدون إحداث شفاء عميق لعاطفة مضطربة اتباع الأسلوب التالى الذى لا يتطلب كثيراً من الخيال ولا يستغرق سوى دقائق معدودة.

بعد أن نحدد مكان الشعور نطلق عليه اسمه، مع تذكر أنه ليس ثمة سوى خمسة إمكانات رئيسية: سعيد، حزين، غاضب لدرجة الجنون، خائف أو مشوش، بالطبع، ثمة ظلال كثيرة لكل مُصنّف، من ثم، فإذا تصادف وعرفنا ظل تلك العاطفة، فلنسمها (مثلاً: منسحقٌ ظل للحزن، حائقٌ ظل للغضب المجنون). بعد ذلك نبحث عما إذا كان باستطاعتنا تكوين صورة، أو شكل للشعور من خلال تخيل كيفية إمكان تمثيل هذه العاطفة باستخدام إحدى الحواس الخمس (المظهر، الصوت، الملمس... إلخ). مثلاً، لنفترض أننا نتعامل مع شعور "بالانمحاق". كي نكون معنى لهذا الشعور علينا أن نسأل أنفسنا "كيف يبدو شخص، حيوان، أو شيء حينما يكون منسحقاً؟" ثم نستخدم أية صورة تتمثل لنا. قد تكون صورة طفل صغير يبكي أو رجل مسن موهن. أو شخص قد طُرح أرضاً. قد يكون مشهداً طبيعياً دمره السونامي. وبمجرد أن نُبدع الصورة المناسبة للشعور، نحياها أهلاً، أراك / أحسك هناك. أنا هنا معك". والآن، نتقدم بعرض لمساعدة الشعور. فقط اسأل الصورة عما تحتاجه وانتظر لتتلقى الإجابة (لا تفكر - سيقوم عقلك اللاواعي بالمهمة). أحياناً، ما تريده تلك المشاعر الجريحة هو فقط أن تُروى قصتها. قد يريد الرجل المسن الموهن سريراً، بطانية وحناناً. أما الشخص المطروح أرضاً، فقد يريد سريراً بمستشفى مع تدخل الأطباء والممرضات. وقد يحتاج السونامي أن يكتمل ثم يستقر ويهدأ. ثم نتخيل أنفسنا نقدم كل ما يحتاجه الشعور (بإمكاننا أن نراقب المشهد وهو يتكشف وكأننا نشاهد فيلماً سينمائياً).

يترك فعل مشاهدة الفيلم الباطني هذا أثراً عميقاً على عقولنا اللاواعية. وقد يذهلنا أن نجد أن شعورنا وأحاسيسنا الجسدية تتغير - وغالباً ما تكون التغيرات الناتجة عن قوة الخيال عميقة ودائمة. يمكننا العمل على عواطفنا بهذا الأسلوب طوال حياتنا من أجل المساعدة على الحفاظ على صحتنا العاطفية والنفسية والجسدية.

وبعد أن نقضى وقتاً مع عالم المشاعر الداخلي، فقد نصل إلى درجة من الشفاء نستطيع بعدها الانتقال إلى الخطوة التالية من مساعدة الذات: إحداث تغيرات في الحياة الواقعية تدعم مزيداً من العلاج والشفاء. عادة ما تؤثر مشاعر مصنف الخزي - اليأس العميق والأسى... إلخ). إلى نوع من الإرهاق والسأم والفقدان والضيايق، بحاجة هي إلى راحة كبيرة، وفيما بعد، إلى إحلال لما هو مفقود. سنعرف أن فترة الراحة قد انتهت حينما تبدأ فترة الإحلال. الأفضل هو اتباع مشاعرنا في هذا الصدد، بدلاً من الاستماع إلى تعليمات الآخرين. حينما نكون مستعدين، ستتوفر لنا الطاقة الضرورية لبدء عملية الإحلال. وغالباً ما يقتضي الإحلال شيئاً باستطاعته تجديد الطاقة والفرح بالحياة. تتبع مشاعرنا الخاصة للعثور على ما هو فاعل: أنشطة روحانية، علاقات بين / شخصية، جهود جماعية، مهمات إبداعية، أنشطة تبعث فينا بالارتياح وتجدد مشاعرنا - تحتاج الروح إلى التغذية والترويح بعد تحملها هجمات قاسية ضاغطة.

#### إجراءات مساعدة / ذاتية أخرى:

بالإضافة إلى التنقية العاطفية للمشاعر الأليمة، هناك خطوات أخرى يمكننا اتخاذها. باستطاعة التماس المساعدة من الأصدقاء أن يكون جد مجدٍ. بإمكان التماس الدعم داخل سياق مجموعة أمهات / آباء أن يكون علاجاً ناجعاً بخاصة، وتثقيفياً، ومسانداً. أيضاً، كثيراً ما يستطيع كتاب عن تربية أولادنا أن يمدنا بالمنظور المناسب، والآليات، والمصادقة على محاولتنا. كما أن المصادر الروحانية عادة ما تقوينا، بخاصة - وربما يكون الآن هو الوقت المناسب لتجديد فعالية تغذية الروح أو اكتشاف تلك الفعالية.

باستطاعة الدعم الناتج عن العلاج بالطبيعة تقوية العقل، الجسد والعواطف بحيث نستطيع التعامل مع الضغوط يجب أن يُستخدم ذلك الدعم بالتزامن مع إرشاد نفسي متخصص. أما في حالات العواطف السلبية العميقة العابرة،

فبإمكان استخدام دعم العلاج بالطبيعة بالتزامن مع وسائل المساعدة / الذاتية العاطفية. أما الإبر الصينية، والعلاج المثلي، وطب الأعشاب والمساج والعلاجات الأخرى الكثيرة التي أساسها الجسد فبإمكانها إطلاق الضغوط العاطفية وتقليلها وزيادة سرعة فعالية العلاجات النفسية الأخرى.

تساعد العناية الجيدة بالنفس، دائماً، على الوصول إلى عواطف ومنظورات متوازنة. فالنوم، والرياضة، والاسترخاء والمتعة والإجازات المنتظمة، جميعها مهمة. كما أن تدريبات التمدد والتمطى ذات أثر فاعل في التخلص من الضغوط العميقة والتوتر. ومن السهل الآن وجود مدربين شخصيين. والعثور على كتب وفيديوهات للتدريبات كمصادر تعليمية لبرامج الشفاء الذاتي. يحدث كثيراً أن يتخلى الناس عن جميع أنظمة العناية بالنفس أثناء أوقات الأزمات العاطفية الحادة. لا بأس بتجاوز يوم أو يومين من إدارة أسلوب حياتنا - أما إذا أهملنا أنفسنا لفترات أطول فسيؤدى هذا إلى فترات أطول كى نُشفى عاطفياً. يُفاقم عدم النوم، بخاصة أى ألم عاطفى ويطيل أمده ويزيده. وبإمكان كل العلاجات التي ناقشناها مساعدة الأشخاص الذين يعانون من ضغوط، على النوم الهادئ ليلاً ومن ثم، الإسراع بالشفاء.

### التعايش مع المشاعر الصعبة:

كما قال الملك سليمان 'هذا، أيضاً، سيمر'. تؤدي مساعدة أنفسنا على تجاوز الأوقات الصعبة من خلال استراتيجيات العناية بالذات إلى فائدة مزدوجة: تقدم نموذجاً على كيفية التغلب على الصعاب للأطفال فيما نغرز قدرتنا الفعلية على التعامل مع الأزمات. والتغلب على الصعاب فيما نحن نربي أولادنا أمر جوهري. لأن انعدامه لفترة طويلة سيتسبب، حتماً، فى الضرر. حينما تُصعبُ الأمور، علينا تسيير الأمور الصعبة - باستخدام المساعدة الذاتية والخبرة المتخصصة كضرورة..



## أسئلة وإجابات واقعية

**السؤال:** يحب ابني نو الأربعة أعوام أن يلعب كل يوم في بيت الجيران مع أصحابه، لكن حينما أنهب لأخذه، لا يريد أن يعود معي، يحدث جلبه فظيعة وأجد نفسي في وضع محرج للغاية أمام الأمهات الأخريات، ولا يبدو أن شيئاً مما أقوله يؤثر فيه، ماذا يجب أن أفعل؟

- الإجابة: ليس من المستغرب ألا يؤثر فيه أى شيء مما تقولينه أو يحدث فرقاً، فالقاعدة العامة في العملية التربوية هي «تكلّمى بحساب» في أضيق نطاق ممكن واتخذى مواقف» في أوسع الحدود. فنابراً ما يتغير سلوك الأطفال نتيجة لما نقوله لهم، وقد ثبت أن الطلبات المتكررة والمزعجة منها خاصة غير ناجحة أو مجدية.



ولكى تساعدى ابنتك على الرجوع معك بطريقة أكثر تحضراً وهندساً جريئى  
فى الأول طريقة التعليق، التسمية ، والمكافأة.. اذهبى إليه مباشرة، وضعى  
يديك حوله برفق وقولى بشكل سريع، أنت مستعد للذهاب الآن .. هذا رائع!  
أنت فتى متعاون للغاية اليوم، أليس كذلك، أعتقد أنك تستحق أن أحكى لك  
قصة جميلة حينما تعود إلى المنزل. سيستجيب بعض الأولاد لهذا ولن  
يستجيب البعض الآخر. إذا استجاب طفلك، استمرى فى نفس الأداء كل مرة  
تذهبين لتصحبيه من بيت أصحابه لمدة شهر كامل ثم ابدئى فى تقليص  
المكافأة فى كل زيارة ليضع مرات قليلة ثم قلصها تدريجياً حتى لا يكون  
هناك حاجة للمكافأة على الإطلاق، أما الأسلوب الصحيح فاستمرى فيه دائماً

وإذا لم يستجب طفلك بشكل إيجابي لهذه الاستراتيجية ارسى استراتيجية أخرى تستخدم فيها قاعدة 2x.

السؤال: لقد جربت طريقة «التعليق، التسمية والمكافأة» مع ابني لكي أساعده على مغادرة بيت أصدقائه بطريقة أكثر هدوءاً وتحضراً ولم ألق أى نجاح. كيف يكون شكل قاعدة 2x فى هذه الحالة؟

الإجابة: الخطوة رقم ١ هى عبارة إخبارية تكون هكذا: «ليس مقبولاً أن تجرى من أمك حينما تأتى لتأخذك من بين أصدقائك من منزل الجيران، لأن هذا يصعب الأمر عليها ويرهقها، كما أنه غير مريح بالنسبة لأصدقائك ولأمهاتهم. عندما تأتى ماما، عليك أن تشكرهم وتودعهم وتأتى سريعاً معى

إلى البيت». تقال هذه الجملة حتى وإن كنت قد قتلتيها له «الف مرة» من قبل. نفذى دائماً الخطوة بشكل رسمى.

وحينما لا يتعاون معك فى المرة التالية قومى بتنفيذ الخطوة الثانية، حينما تتوافر لديك لحظة انفراد معه، كررى ما قتلتيه له فى الخطوة رقم «١» وأضيفى هذا التحذير «من الآن فصاعداً، حينما تهرب منى بدلاً من أن تلتى بسرعة، سوف تُمنع من زيارة أصحابك فى «الخميس القادم» وسوف تضطر للبقاء فى المنزل مع ماما لبعض الوقت». قد تختارين هذه العقوبة السلبية ككارت إنذار فقط إذا كنت تعتقدين أن هذا سيؤثر عليه حتى ولو بنسبة ٦٠٪. وإذا لم يكن سيؤثر فكرى فى عقاب آخر.

الخطوة الثالثة وهى تتضمن تطبيق نفس العقوبة فى ثلاث مناسبات أخرى، ولا حظى إن كان هناك تحسن فى سلوكه. إذا تحسن الأداء استمرى فى تكرار العقوبة عند الضرورة حتى تثبت فاعليتها وإذا لم يحدث أى فرق، قومى بإعلان عقوبة أخرى وجريها ثلاث مرات أخرى. واستمرى فى تجربة كروت الإنذار هذه قدر المستطاع وعند الضرورة، حتى تجدى الكارت الذى يمكنه أن يحفز طفلك على التعاون معك والاستجابة لك.

السؤال: إن ابنى لا يستجيب لأى مكافأة أو عقاب ولا يؤثر أى شىء أقوم به فى تغيير سلوكه، ماذا يجب على فعله؟

الإجابة: حقاً هناك بعض الأطفال صعبُ المراس. وهذه المجموعة القليلة من الأطفال يحتاجون إلى مكافآت قوية وكذلك عقوبات رادعة أكثر من الأطفال الآخرين. كما أنهم يحتاجون وقتاً أطول. إذا كنت رزقت بطفل من هذا النوع،

فكنت تحتاجين مزيداً من الصبر. لكن اطمئني رغم كل هذا سيسبج طفلك لك يوماً. أما اللعبة فتكمن في أن تستخدمى نفس العقاب لعشر مرات، وبعد عشر مرات حينما لا يتغير أى شيء في السلوك، اختارى كارت إنذار آخر واستخدميه لعشر مرات. استمرى في هذا حتى تجدى الكارت المؤثر وللتأكد من وجود عديد من الكروت الفعالة، فإننا لا نعطي هؤلاء الأطفال العديد من المزايا غير المكتسبة. فإذا كان لديك طفل تصعب مكافئته أو عقابه، فلا يجوز إتاحة التلفاز بسهولة، بل نجعله ميزة مكتسبة «مكافأة». كررى مع جميع أشكال التسلية والاسترخاء - الفيديو، والكمبيوتر والتليفون وما إلى ذلك. وامنحى اهتمامك الإيجابى غير المشروط فى شكل عبارات وكلمات تحمل رسائل من نوعية «إنى أحبك» أو فى شكل أحضان، حُسن الاستماع، التبريد العاطفى، قضاء وقت محبوب مع الأولاد، وغير ذلك من أشكال الحب والحنان، ولكن ليس فى صورة مزايا ومتع. هذا يساعد الطفل على إيجاد سبب للتعاون معك «هذا إذا كان يرغب فى أن يحصل على أى نوع من أنواع المرح فى الحياة». ومع هذه النوعية من الأولاد، فمن الأفضل تجنب المواجهات المباشرة عن طريق تقليل «تحديد الموضوعات التى تؤدى إلى خوض المعارك». حاولى أن تقللى الضغط، وتعاملى فقط مع الموضوعات ذات الأولوية.

السؤال: لقد عانيت كثيراً لكى أجعل أطفالى يذهبون إلى الفراش بسهولة. تستغرق هذه العملية منى ساعات طويلة، وفى النهاية، أحس أننى قد أرهقت للغاية واستنفدت جميع قواى. ماذا أفعل؟ ساعدونى!

الإجابة: المرجح دائماً أن تستخدم الأساليب التى تشير إلى المشاعر

الإيجابية» أولاً، يمكنك أن تجري خارطة مكافآت لتقويم هذا السلوك. قسمي الروتين اليومي للذهاب للفراش إلى عدة خطوات مثل الاغتسال وتطيف الأسنان، ارتداء ملابس النوم، التأهب لسماع حوتة قبل النوم، والذهاب إلى الفراش في ميعاد النوم. في الجولة رقم «١» من خارطتك يستحق كل طفل يذهب إلى الاغتسال بسرعة حينما تطلبى ذلك مرة واحدة، يستحق نقطة. يمنح الطفل الذي يحصل على خمس نقاط جائزة تتضمن «الجولة الثانية، من الخارطة: الاغتسال وغسيل الأسنان، بعد أن يطلب منه ذلك مرة واحدة فقط ويعمل الطفل مرة أخرى ليكسب الخمس نقاط. وفي الجولة الثالثة، يضاف ارتداء ملابس النوم، وتستمر الجائزة في الازدياد. أيضاً استمرى في اتباع هذه الطريقة حتى يصل الطفل إلى مرحلة الذهاب إلى الفراش مباشرة، ويذهب وحده للاغتسال وغسيل أسنانه، و ارتداء ملابس النوم، والاستعداد لحوتة ما قبل النوم، والتي يخلد بعدها للنوم دون إحداث جلبة. وحينما يحقق الطفل هذا الجزء الأخير امنحيه «الجائزة الكبرى» - شيئاً خاصاً ومميزاً حقاً.

حينما تنتهين من خارطة المكافأة هذه، حافظى على استمرار هذا السلوك باستخدام وابل من المديح والبرمجة الإيجابية. اتبعى هذا كل ليلة ولسنوات، وفي النهاية استعدى لأن تقولى «هايل! لقد تأهبت للنوم بسرعة فائقة! هذا رائع وعظيم! أنت شخص مسئول ومستقل وسريع ومتعاون للغاية» أو ما إلى ذلك مما يتبادر إلى ذهنك من الصفات الإيجابية.

وإذا عاد السلوك ثانية و انتقل إلى صراع استخدمى قاعدة 2X.

١- الخطوة «١» فسرى للطفل أننا لا نتجاهل طلبات والدينا للاغتسال والاستعداد للنوم، لأن الوالدين متعبان ولا يحبان الدخول في صراعات. فنحن نذهب على الفور حينما يطلب والدانا منا ذلك.

٢- الخطوة «٢» كررى هذه العبارة، وأضيفى إليها تحذيراً متضمناً عاقبة سلبية محددة، إذا لم يذهب الطفل فى خلال ثلاث دقائق من توجيه الطلب إليه.

٣- الخطوة «٣»، نفذى العقوبة إذا استنزم الأمر ذلك، فعلى سبيل المثال، يمكنك أن تقولى، «من الآن فصاعداً إذا لم تبدأ فى الاستعداد للنوم، فى الميعاد المحدد لك، سوف أتى بنفسى لأجعلك تستعد، وسوف تخسر حذوتى ما قبل النوم.

السؤال: يذهب طفلى إلى الفراش فى ميعاده، بيد أنه يأتى إلى حجرتى كل عشر دقائق. دائماً ما يرغب فى شىء ما يقول إنه يريد الذهاب إلى الحمام، أو إنه يحتاج إلى بعض الماء، أو إنه نسى قصته أو ما إلى ذلك. ماذا على أن أفعل؟ لا أرغب فى أن يبلى سريره!

الإجابة: تلكدى من أن طفلك ذهب إلى الحمام، وتناول شرية ماء، وأنه حصل على كل ما يحتاج قبل الذهاب إلى الفراش. أنهى كل الخطوات الروتينية «مثل قراءة القصة، الكلام، الأحضان، والقبلات، والهددة وما إلى ذلك، وقومى بتطبيق عاقبة إذا ما غادر الحجرة. وإليك فكرة إذا أتى وقت النوم، يمكن للطفل أن ينادى عليك أو يفادر سريره، لكن إذا فعل ذلك، سوف يطلب منه الوقوف فى الركن لمدة خمس دقائق. وحينما ينادى عليك فى المرة

الثانية، يقف سبع دقائق. وفى المرة الثالثة إذا أتى إلى حجرتك أو نادى عليك يقف تسع دقائق، واستمرى فى زيادة مدة الوقوف فى الركن بمعدل دقيقتين كل مرة حتى يتعب الطفل بصورة كافية تجعله يخلد إلى النوم. كررى هذا كل ليلة حتى يتعلم الصغير أن وقت النوم هو وقت للنوم بالفعل.

السؤال: ابنتى عاطفية للغاية. كل يوم تواجه مشكلة مع أصحابها أو مع معلمها تجعلها تبنى. أقوم بتدريبها عاطفياً بيد أن هذا لا يجدى نفعاً تبقى تعيسة ولا يمكن مواساتها بأية صورة من الصور. لا أعرف كيف أتصرف، ماذا أفعل؟

الإجابة: يجب أن تقومى بإجراء بعض التجارب معها. القاعدة العامة لمنح المساندة العاطفية هى: منح مساندة عاطفية كبيرة عند حدوث المشكلة للمرة الأولى، مساندة قوية وفعالة فى المرة الثانية «أسألى الطفلة ما الحل الذى تحاول تطبيقها أو اقترحي عليها حلاً أخرى»، وامنحى مساندة ضعيفة للغاية بعد ذلك، تذكرى أن التدريب العاطفى هو شكل قوى من أشكال الاهتمام الإيجابى. يمكنه بالصدفة أن يفاقم «المشكلة» فإذا اشتكت ليلى أن صديقاتها رفضن اللعب معها يوم الإثنين، فهى بالفعل تستحق تدريباً عاطفياً، للتغلب على المشكلة المؤلمة. تحتاج إلى من «يواسيها» أو من «يخفف عنها». وهذا ليس هو الغرض من التربية العاطفية. فعلى العكس تماماً فإن التدريب العاطفى قد وجد ليبين للطفلة أن الأب/ الأم يمكنه أن يتقبل المشاعر المؤلمة التى تحس بها، ولا يحاول أن يستبدلها بمشاعر «أفضل». ويعد أن تقوم الأم بتدريب الطفلة عاطفياً، تساعد على إيجاد حلول لمشاكلها الاجتماعية. وحينما تعود

الطفلة يوم الثلاثاء إلى البيت وفي جعبتها نفس المشكلات، يمكن للأم أن تدرّجها عاطفياً ثانية، ولكن بشكل مقتضب هذه المرة. الآن يجب أن تركز الأم على حلول للمشكلة، ماذا جربت الطفلة من حلول، وماذا نجح منها وماذا فشل، وماذا بالإمكان فعله بعد ذلك؟ وحينما تأتى لليوم الثالث بنفس المشكلة، يجب على الأم أن تواجه المشكلة بصورة مساندة فى جملة واحدة «هذا صعب للغاية حقاً»، ثم تعبر عن ثقتها أن بإمكان ليلي تطبيق الحلول المتوفرة لديها، بيد أنها تحتاج بعض الوقت لقيام بذلك، يجب على الأم ألا تولى الكثير من الاهتمام تجاه هذه المشكلة منذ هذه اللحظة، لكن فيما تفقد اهتمامها على ليلي فى مجالات الحياة الأخرى «هواياتها، دراستها، علاقاتها الأسرية، علاقاتها مع المجتمع أو ما شابه ذلك» وتحتاج ليلي إلى أن تحس أنه بالرغم من أن أبويها يهتمان بها، إلا أنهما يهتمان بمناطق القوة أكثر من مناطق الضعف والمشكلات فى حياتها. وإذا جربت هذا الأسلوب لعدة أسابيع، ولم تُحل مشكلات ابنتك، يمكن أن تكون ثمة أمور أخرى تضيقها وتشغل بالها بصورة أعمق. أيمكن أن يكون الأمر أنها تنفّس عن ضغط ما تعاني منه فى المنزل؟ هناك أحد مريض؟ هل انتقلتم قريباً إلى بيت جديد أو هل حدثت أية تغييرات من أى نوع؟ كيف حال العلاقة الزوجية بينك وبين الأب؟ هل هناك خلافات أو مشاحنات بينكما؟ هل هى على وعى بوجود أية ضغوط مالية؟ هل أى من الأبوين عنيف معها، أو محبط، أو مدمن لشئ ما؟ كيف هو حال الأجواء المدرسية، هل هناك مشكلات مع المعلمة أو شخص مزعج فى الفصل، غالباً ما يعجز الأطفال عن التعبير عن مخاوفهم وقلقهم بشكل مباشر وبدلاً من هذا يخلطون سلسلة من المصاعب الصغيرة، فإذا كنت تشكين فى أن ثمة



ضغطاً يؤثر على سعادتها، يمكن أن تنهض بها إلى طبيب نفسى متخصص. وبالطبع فإن لدى الطبيب من البرامج العلاجية التى لن تحس الطفل معها أنها تخضع لى نوع من أنواع العلاج، على العكس ستتحول الجلسات إلى متعة وتسلية. كما يمكنك أيضاً استشارة الطبيب بشأن الأمور العائلية التى قد تكون ذات أثر على نفسية الطفل.

وإذا لم يكن هناك ضغوط واضحة متواجدة فى بيئة الطفل، فقد يكون للعوامل الوراثية أو المزاجية دور فى هذا. إذ يمكن أن يولد الأطفال بعيل طبيعى نحو الاكتئاب والقلق واستشارة الطبيب النفسى للأطفال أو حتى طبيب الأطفال الخاص بها قد يساعد فى هذا.

السؤال: ابنتى المراهقة، أصبحت فجأة غير راغبة فى التواصل مع الآخرين اعتدت أن أكون على علاقة طيبة معها بيد أننى لا أعلم شيئاً مما يجرى فى حياتها الآن على الإطلاق. تقضى جميع وقتها فى الحديث بالتليفون مع صديقاتها، ولا ترغب الآن حتى فى تناول العشاء معنا. وإذا ضغطت عليها لتخبرنى بما يجرى تقوم بتمتعة كلام غير مترابط، أو ترد بأسلوب وقح، كيف يمكننى أن أصل إليها وأتواصل معها؟.

الإجابة: المراهقون يعملون للانفلاق على أنفسهم. إذ يمرون بمرحلة مهمة من مراحل تكوين الذات والشعور بالفرنية، وهذا يعنى أنهم يحاولون أن يصبحوا أفراداً مستقلين عن نوبيهم. وفى العقد الأول من طفولتهم، ينشغل الأطفال بتعليم الكثير عن منظومة القيم الخاصة بالآب والأم. وفى العقد الثانى يتسع منظورهم فى الحياة لتعلم القيم الخاصة بأقرانهم والعالم من

حولهم. ومع نهاية العقد الثاني، سيكونون أشخاصاً متفردين متميزين وتصيح شخصياتهم عبارة عن خليط مما تعلموه من نويهم وما تعلموه من المصادر الأخرى مثل المدرسة، ووسائل الإعلام، والمجتمع من حولهم.

وكما ذكرنا مراراً وتكراراً في هذا الكتاب، فإن نوعية التربية التي تشكل العلاقة بين الأب/ الأم وبين الأبناء تؤثر بشكل قوى على ما يقره الطفل البالغ أن يتبعه من منظومة قيم الأهل وعلى الرغم من انزعاجك بشأن انسحاب ابنتك، فانت لا ترغبين بأى شكل من الأشكال فى الإضرار بما تبقى من العلاقة بينكما بالشكوى المستمرة. كما أن هذا ليس الوقت المناسب لانتقاد صديقاتها أو طريقة حياتها، فإن النقد هو آلة أية علاقة. والأفضل، حاولى أن تجعلى التواصل بينكما إيجابياً حينما تربيها. حاولى أن تطفى الجرب بالنكات إذا أمكن. حاولى أن تمتدحى ملابسها، أظهرى سعادتك البالغة حينما تقضى معك بعض الدقائق. وحينما لا تكون مشغولة باستخدام التليفون لمدة بقيقة، انكرى أنه من الرائع أن يكون لديها كل هؤلاء الأصفياء. ولا تحاولى أن تقحمى نفسك على خصوصياتها ولا تسأليها إلى من تتحدث وعن ماذا تدور المحادثة. وحتى وإن بدا لك أنها تقوم باختيارات خاطئة عليك بأن تتركى أن عليها أن تمر بتجاربها المؤلة الخاصة حتى تتعلم منها، وليس من خلال المحاضرات والمواعظ. وحاولى أن تنقلى لها ثقتك فيها وفى خياراتها وإذا بدا لك أنها مضطربة، أعرضى عليها مساعدتك وأخبريها بأن بابك مفتوح لها فى أى وقت. لا تضغطى عليها أو تتلصصى عليها. وحينما تمر بك وأنت فى المطبخ، اطلبى رأيها فى حل واحدة من مشكلاتك الخاصة بك، وحاولى أن

تظهرى لها أنك تقدرين حكمها. واشكرىها بحرارة على رأيها ولاحقاً، أخبريها أنك عملت بنصيحتها وكانت النتيجة إيجابية. عامليها بحب وحنان، لكن لا تقبلى معاملة أقل من ذلك منها. إذا تحدثت إليك بصفاقة، أعلميها أنها قد جرحت مشاعرك وأنت لا تتحدثين إليها بهذه الطريقة ومن ثم فإنك لا تريدينها أن تتحدث إليك هكذا. وإذا استمرت فى الحديث بهذه الطريقة، فهناك العديد من العواقب التى يمكنك استخدامها مع المراهقين مثل سحب الهاتف منها، منع استخدامها لجهاز الكمبيوتر، عدم إعطائها مفاتيح السيارة، منعها من زيارة صديقاتها، منع المصروف عنها، وغيرها من العواقب. لكن عليك الحذر فى استخدام هذه العواقب إذ إن الاستخدام الزائد لها قد يهدد العلاقة بينكما، ولذا فلا تلجئى إليها إلا إذا كان التجاوز حقاً يستوجب هذا. أصرى على القليل، لكن تخيرى معركتك. فبممكنك على سبيل المثال أن تصرى على أن تتناول العشاء مع الأسرة عدداً معيناً من أيام الأسبوع، أو على أن تساعدك فى أمور المنزل، أو أن تحافظ على ميعاد عودتها إلى المنزل، وما إلى غير ذلك. بيد أنك إن تحصلى على ما تريدين من المرافقة إلا إذا منعتها حباً غير مشروط بشكل واضح وصريح، وكانت مواقفك الإيجابية معها واضحة لا تحتمل الخطأ. تذكرى أن تبتاعى لها هدايا نون مناسبة، أبلغها ملحوظات تتم عن حبك لها، قدمى لها بعض الخدمات الصغيرة. ساعديها فى أن تهتم بك وفى أن تحاول إسعادك. بيد أنك، لا بد أن تتذكرى أيضاً حدود سلطانتك، وأحياناً يبتعد الأولاد وينسحبون لفترة ثم يعاودون تجديد الاهتمام بالعلاقة مع الوالدين لاحقاً. فقط حاولى أن تقومى بدورك كأم مع الدعوات بالتوفيق.

السؤال: ابني يكره الخضروات. كل ليلة نتصارح معاً على مائدة الطعام. فقلنا أصبر بشدة على أن ياكل نوعاً على الأقل من الخضروات - لا أرى وسيلة أخرى لتحسين صحته غير ذلك. يرى زوجي أن هذا خطأ، ويقول إنه لا يجوز لي أن أجبره على تناول الخضروات. ما رأيك؟

الإجابة: هذا السؤال شائع جداً بين الآباء والأمهات. يبدو أن الأطفال لديهم ذائقات مختلفة عن الكبار في الطعام وعادة تقتصر أكلاتهم المفضلة على اختيارات قليلة ومحدودة للغاية. وهذه الخيارات قد لا تمثل جميع أنواع الغذاء. إلا أنها تبقى دائماً بالاحتياجات الضرورية ولو بالقدر الضئيل من المواد الغذائية. حاولي أن تسألني خبير تغذية لترى ما إذا كانت الخيارات التي يفضلها طفلك سوف تبقى باحتياجات جسمه أم لا، ولكني يطرح عليك أفكاراً جديدة بشأن كيفية إخفاء أنواع الغذاء الأخرى حتى يتناولها طفلك ويقبل عليها.

إن ما يؤثر على صحة طفلك سلباً أكثر من عدم تناوله الكمية الكافية في الخضروات هو النزاع المستمر على الأكل. فإن الضغط يسبب مشاكل في الهضم، حتى وإن تمكنت من أن تجبريه على تناول ملعقة خضار. لا يصح أن يتم إجبار أي شخص على تناول أي شيء لا يستسيغه. هل ترغبين في أن يجبرك أحد على تناول كبد البجاجة مثلاً على الإفطار إذا لم تريدي أنت ذلك؟ وبالنسبة لطفلك، فإن رغبة الحواشي قد يكون طعامه المفضل لا ترغبين الطفل على تناول أصناف معينة أبداً. وبدلاً من ذلك جربي طريقة المكافآت. فإن من سيتناول نصيبه من الخضروات غير المألوفة أو المفضلة سوف يحصل

على مكافأة، افعلى هذا إذا كان هذا ممتلاً بالنسبة لأولادك ولا يسبب الإحباط لهم والضغط عليهم، اتركى طفلك يأكل بمزاج هادئ وسعيد. إن هذا يعزز السلامة وهنأة العيش للطفل بالمعنى الأوسع والأشمل. لا تقسّمى الحلويات أو الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية، بل قدمى للطفل بدلاً من ذلك فواكه أو جبناً أو بسكويتاً مصنوعاً من السن، أو التوست، أو مكرونة أو جبن وحليب أو كفتة، أو بيض، أو أصابع السمك، أو شريحة بيتزا. معظم الأطفال، الصغار منهم خاصة يفضلون «النقطة» - أكل وجبات قصيرة، طوال النهار، على الجلوس إلى مائدة الطعام لتناول وجبات كاملة. وتقريباً كل طفل ينمو ويكبر حين يتمتع بتأواع متنوعة من الغذاء.

السؤال: دائماً ما تتشاجر أنا وطفلى وقت حل الواجب المدرسى. فهو يتملمس منى ويهرب حتى لا يقوم بعمل واجبه، ولا أستطيع أن أجعله يجلس ويركز لأكثر من عشر دقائق. ماذا يجب على فعله؟

الإجابة: على عكس ما تتوقعين الإجابة! لا تتشاجرى معه استخدمى طريقة «التعليق، التسمية، المكافأة» قولى مثلاً أرى أنك تجهز كتبك وكراساتك لتكتب واجبك المدرسى، هذا عمل منظم فعلاً من جانبك - وسريع أيضاً هذا المساء! براؤ عليك! أعتقد أن هذا يستحق تناول قطعة من الحلوى عندما تنتهى من الكتابة أليس كذلك؟» كما يمكنك أيضاً أن تعطيه بوابل من المديح والثناء والتدريب العاطفى والتشجيع» أعلم كيف تشعر. لم يكن عمل الواجب يروق لى أيضاً خاصة الرياضيات - ياه! كيف يمكن أن أجعل الأمر مقبولا بالنسبة لك؟» وهناك استراتيجية أخرى ألا وهى استخدام المرح والدعابة هل

ترغب في أن أرسم لك طيوراً فكاهية فيما تقوم بعمل واجبك؟ هل أقف على رأسي وأقوم ببعض الشقلبات؟ لا؟ إذن، أنت تقترح فكرة أخرى، «تذكرى أن الضحك يصنع المعجزات وهو أفضل من الشجار والتعذيب، واللقاء المحاضرات، وتوجيه النقد وغير ذلك من الوسائل التي يفضلها الوالدان». يمكنك أيضاً أن تجرى الألعاب والمكافآت: «هل ترغب في أن نعمل خارطة مكافآت مصغرة؟ يمكننا أن نضبط المنبه لمدة خمس دقائق، وتجلس أنت وتعمل دون شكوى حتى يرن المنبه. وفي كل مرة يرن فيها المنبه سوف أمنحك ستيكر. وكل ستيكر سيساوي خمس دقائق من «اللعب، مشاهدة الأفلام، قراءة القصص، أو أداء أى نوع من أنواع النشاطات» بعد وقت الواجب المدرسى. وفي النهاية يمكنك اللجوء إلى قاعدة 2X، إذا استلزم الأمر، وهذا عقاب على عدم التعاون.

ويجب أن يكون هذا هو الخيار الأخير بعد أن تجرى جميع التدخلات الإيجابية ويثبت فشلها. وإذا كنت منفصلة مع ابنتك لدرجة لا تسمح لك بأن تكوني فعالة ومؤثرة في استخدامك لهذه الوسائل، فكرى في أن تستلجري مدرساً خصوصياً ليتولى المهمة عنك؟

سؤال: إننى أقوم بتربية مراهقتين من زوجة زوجى السابقة وطفلتين صغيرتين أنجبناهما معاً. لم تبد ابنتا زوجى أية رابطة بى، وهما الآن تعبران عن غيرتهما الشديدة من الصغيرتين. وبالإضافة إلى ذلك فدائماً تشتكيان لوالدهما أننى زوجة أب شريرة كلما طلبت منهما أن تنسلا طبقاً أو أن تقوموا بأى عمل صغير. عادة ما أحس أننى أعيش فى بيئة عدائية. لا ألتقى أى عون

من البنيتين الكبيرتين، كما أنني أشعر بقلق في أن تتأثر الطفلتان الصغيرتان بعدم الاحترام الذي تظهره لى ابنتا زوجى.

الإجابة: هناك العديد من الموضوعات التى يتم التصارع بشأنها داخل العائلات المختلطة، فالأطفال الكبار عادة ما يجنون صعوبة فى الارتباط بزوج أم أو بزوجة أب. من يستطيع أن يلوهم؟ من من المراهقين يرغب فى أن يحصل على أب/ أم إضافى ثالث أو رابع؟ فلبوان يكلبان جداً للتعامل معهما بالنسبة للأطفال الكبارا هناك العديد من العوامل المعقدة التى تدخل فى هذه المواقف مثل الشعور بالام لأن الأب/ الأم الحقيقى ليس ضمن أفراد العائلة الجديدة المختلفة، وشعور بالفضب تجاه الأب أو الأم الحقيقيين أو كليهما، وكذلك انزعاج بشأن الطلاق، أو أحيانا، كره لزوج الأم أو زوجة الأب. وإليك بعض المبادئ الأساسية الإرشادية التى قد تساعدك على التخلص من هذه الأزمة. ونبدأ بقاعدة نسبة ١٠-٩٠ وهى ضرورية جداً فى التعامل مع المراهقين. بيد أنه - ونظرا لأن المراهقتين ليستا ابنتيك الحقيقيتين - فلنا اقتراح أن نحاول أن تقرىب النسبة إلى ٥-٩٥ استخدمى نسبة ٥٪ لتطلبى طلبات بسيطة وضعى لنفسك حدوداً مقبولة ومناسبة، حاولى أن تتركى عملية التهذيب الروتينى للأب والأم الحقيقيين. ولن يكون هذا هو الحال إذا كانت البنتان دون العاشرة، إذا سيكون لزاماً عليك أن تقومى ببعض التوجيه المباشر. لديك فرصة للتأثير الإيجابى على هاتين الشابتين، اللتين قد تمكنان معك فى نفس المنزل لمدة قد لا تقل عن عقد كامل. يمكنك أن تفعلى هذا عن طريقة توفير نموذج يحتذى به للزواج السليم، ونموذج كامل للمرأة الناضجة،

القوية، المحبة. فإن قدراتك الخاصة في التعامل مع مشاعر الضغط والإحباط والقلق وغيرها من المشاعر السلبية تلقن الصغيرتين نورساً مؤثرة في الحياة. وعلى الرغم من أنه لا تلجان إليك كتعب للمشاعر والأحاسيس في الوقت الحالي، إلا أنك مازالت تمكين الأم في حياتهما، وذلك من خلال تواجدك معهما، فلما أن يكون لك تأثير إيجابي أو سلبي، دائم، عليهما - وهذا ماله إليك وأيس إليهما. وحتى إذا كانتا مضطريتين نفسياً، أو غير ناضجتين ومشوشتين، فبإمكانهما أن تنصتا إليك لا ترفعى صوتك عليهما، أو تتفوهى بالفاظ قاسية، ولا تضربى لهما مثلاً مضطرباً ومشوشاً للسلوك. وهكذا ستجنبن ابتك الصغيرتين العيش في بيئة سيئة مليئة بالخللعات والصراعات. وإذا كان لدى طفلك أسئلة عن المعايير المزوجة في العائلة مثل «لماذا لا تكللى أختاى معنا على المائدة أبداً؟» يمكنك أن تجيبى بصديق: «إنهما تتصرفان بطريقة مختلفة لأن لهما أماً أخرى - أما أنتما فأمكما وأبوكما يعيشان هنا ويجب أن تطيعا القواعد التى نضعها. وبعبارة أخرى، لا تتظاهرى بأن كل شىء متماثل، على غير الواقع. أما بالنسبة للبنتين الكبيرتين، فسيتم إصلاح الأمور جميعها بالتطبيق الحريص لقاعدة نسبة ٥-٩٥ اشترى لهاتين الفتاتين هدايا فى المناسبات، أعدى لهما الوجبات التى يفضلانها، قومى بعمل إيماءات توحى بالحنان والطيبة وأظهري لهما العطف والحب والتعاطف. كم من الوقت سيستمران فى رفض هذا الحب؟ إذا تركتا أطباقهما على المائدة اطلبى من والدهما أن يتولى هذا الأمر حتى تشعرى أن علاقتك قد توطئت بالقدر الكافى الذى يسمح لك بالقيام بالتدخلات الصغيرة المثيرة للمشاعر السيئة مثل الطلبات والتعطيمات. أظهري لهما أنك تفهمين



ولمضيهما للوضع عن طريق تحليك بالمصبر والحنان والذي سيؤتي ثماره في النهاية. فهناك العديد من المصاعب التي يمر بها أزواج الأمهات وزوجات الآباء تنتج عن محاولتهن تعديل سلوك كبار الأطفال وتوجيههم. وفور تخليهم عن هذه المهمة والغائها من على أجندة أعمالهم، تنتهي جميع الخلافات وتنبو المصاعب. والآن من كل هذا، ويستحق التأكيد عليه وتكراره، هو أن عليك تربية هؤلاء الأطفال دون اللجوء إلى رفع صوتك!

## جنى الثمار

### تربية سعيدة

حينما يتبع الآباء والأمهات الخطوات السليمة للتخلص من الضغوط فهم بذلك يجدون طاقات أجسادهم وأرواحهم. تصبح ثمة مساحة للمرح والمتعة. يزدهر الأطفال ومعهم نورههم، في الأجواء المرحية، وتعمل هذه الأجواء على إنضاج الإبداع، الصوافز، وحب الحياة. ومثل قوس قزح الذي يلي العاصفة، نجد أن السعادة هي جزء جميل من مشهد الحياة. وكما رأينا، فإن العناية بالنفس، والمساعدة المتخصصة والذاتية من الخطوات الهامة التي بإمكان الكبار اتقانها كي يجعلوا هذه المشاعر متاحة. فلدى تنشئة الصغار فإن المزاج المعتدل ليس خيار رفاهية الآباء والأمهات، الأخرى أنه مكوّن جوهري في الأداء السليم لجميع أفراد العائلة. وعلى ذلك، لابد أن يصبح جزءاً متسقاً من رحلة التنشئة.

بيد أن العاصفة نفسها جزء هام من الحياة. علينا أن نتعايش برحابة صدر مع الألم بصفته جزءاً من التدفق العادى للمشاعر الإنسانية. وحينما يتقبله الآباء / الأمهات والأطفال، فإنه يتحرك فى مسار صحى ويُعلَى من قيمة الحياة. وحقاً، فإن احترام المشاعر الأليمة يحول دون أن يُلَوَّن الغضب المدمر الحياة العائلية بصفته. فالواقع هو أن الغضب عادة ما يكون غطاءً يحجب المشاعر المؤلمة تحت السطح. يتيح التعامل مع تلك المشاعر لدى الكبار والصغار بفهم وتعاطف أن نسير فى عملية التنشئة بحب، دونما حنق، ودفاعات غاضبة.

### التربية دون زعيق:

بعد كل شيء، فإن أحد أهم مكونات إقامة بيت سليم هو تحكم الآباء

والأمهات في أنفسهم: القدرة على تنشئة الأطفال دون زعيق. يتحقق هذا النجاح مع فهم ما يقتضيه تنشئة إنسان، معرفة آليات الوصول إلى أفضل النتائج الممكنة والتخلص من العقبات العاطفية التي تحول دون ذلك. جوائز ذلك هائلة: البهجة والسلام في عملية التنشئة وعلاقة وودة تدوم مدى الحياة. وحتى هؤلاء الذين يتبعون الخطوات السليمة بعد سنوات عديدة من الممارسات السلبية سيجدون أن للحب القدرة على شفاء الجراح القديمة وعمل ممرات جديدة. فما زال أمام هؤلاء المستعدين للتعامل مع الألم وتغيير عاداتهم متسع من الوقت. وعلى العكس، فالوقت دائماً مناسب لمشاعر الحب.

ينمو أطفالنا وتنمو معهم. وحينما يكبرون نكون قد تعلمنا الكثير عن

أنفسنا وعن الحياة، عن نقاط قوتنا، قصورنا. وحتى قبل ذلك، فإننا نتعلم الكثير، ويشكل يومي، عن الصبر، التحكم في حالتنا المزاجية، وعن أعرق نقاط ضعفنا وقوتنا، وعن رباطة الجأش والحب. وفي تلك الأثناء، نقوم بتعليم أبنائنا تلك الخصال.

يجعل استلها منا ما تخبرنا به الأمهات داخلنا رحلة التنشئة أكثر إمتاعاً وإنتاجية. يساعدنا صبرها وتسامحها مقابل نفاق صبرنا وعدم تسامحنا، على أن نكون أكثر لطفاً مع أبنائنا وبناتنا. تدعمنا الأم المتعاطفة داخلنا في مآربنا لتنشئة أطفالنا دون اللجوء إلى الصوت العالي، إنها ذلك الجزء منا الذي يعلم أن مصدر السلطة هو الحب وأن الغضب يشي بضعفنا. إنه الجزء الذي يعرف الذبذبات المدمرة للتواصل بقسوة، وذبذبات الاحترام التي تؤدي للشفاء وتضميد الجراح. بإمكانها أن تصبحنا طوال رحلة التنشئة، تمتدح إنجازاتنا، تربت علينا وتذكرنا بأن علينا الاحتفاظ بهدوئنا وودنا تجاه أطفالنا. ليس علينا القيام بهذا وحدنا. باستطاعة جزء أسرتنا الداخلية الأكثر حكمة وحناناً وتفهماً أن يضيء طريقنا ويمدنا وأطفالنا بالحب والشفاء. وبهذا الأسلوب تتمكن من تربية أنفسنا فيما نربي أطفالنا. فقط علينا ألا نرفع أصواتنا.

## نقاط القوة في تنشئة الأطفال

### اتباع قاعدة 20 - 80

يجب أن تكون التفاعلات بين الوالدين والطفل مبهجة للطفل بمعدل 80٪ من الوقت. أى أنه لابد أن تكون ثمانية من كل عشرة من التواصلات الأبوية / الأمومية (بما فى هذا الكلمات، لغة الجسد تعبيرات الوجه، والسلوكيات) مبهجة للطفل الذى يتلقاها. حينما تتبع قاعدة 20-80. يقل سوء التصرف من جانب الأطفال، وتحسن علاقاتهم مع الآباء والأمهات، ويتمتعون بدرجة عالية من تقدير الذات وتبعات ذلك. أما فى حالة المراهقين فيصبح المعدل 10-90.

### التفاعلات القائمة على المشاعر الطيبة:

تشمل هذه تعبيرات الثناء، الاعتراف بالمشاعر، التقدير، المسميات والنعوت الإيجابية، التأييد، التعاطف، التماهي (بما في ذلك تسمية المشاعر ونعنتها)، الدعم، المرح، الاهتمام والمشاركة، الرعاية والحب، التعبيرات الجسدية مثل الابتسام، الأحضان، الربت، والمساج، والأفعال مثل منح الهدايا، إعداد الوجبات المفضلة، اللعب، الأفعال التي تتم عن الحنان، المساعدة، والإنصات. يُنقل الحب إلى الصغار عن طريق تفاعلات المشاعر الطيبة. هذا بالإضافة إلى أنه يجب أن يتم جميع التعليم والتوجيه من خلال تفاعلات المشاعر الطيبة.

### تفاعلات المشاعر السيئة:

تتضمن هذه تعبيرات، التصويب، النقد، التوبيخ، السخرية، التقليل من القدر، عدم المصادقة على الأفعال والتصرفات، الشكوى، التهديدات، الاتهامات، النعوت السلبية وغيرها من الإهانات، التعليمات، الطلبات، والأوامر، لغة الجسد مثل التكشير، الوجوه الغاضبة. الخشونة الجسدية، النظرات المُستتة، عدم الاهتمام، والاستهجان، والأفعال من أمثال إجراءات التهذيب، التجاهل، الضرب، إغلاق الأبواب بعنف، الصياح، الإهمال، والنبذ. وبإمكانها جميعها أن تضعف العلاقة بين الأطفال وذويهم.

### التهذيب ضروري، والغضب ليس ضرورياً:

التهذيب جزء جوهري من التنشئة، لكنه يجب أن يكون في إطار نسبة



١٠٪ إلى ٢٠٪ المسموح بها فى تفاعلات "المشاعر غير الطيبة". حينما يستخدم الغضب بانتظام كوسيلة لكسب تعاون الأطفال، تحدث ثلاث عواقب نمطية: إفساد حاد لعلاقات الأطفال بالوالدين، فقدان سلطة الأمهات والآباء، وأذى يلحق بشخصية الطفل. يُغنى التهذيب الفاعل عن الحاجة للغضب.

### قاعدة 2X أساس التهذيب الفاعل:

يمكن أن يتم غالبية التهذيب بوسائل المشاعر الطيبة. حينما تقتضى الضرورة استخدام استراتيجيات المشاعر السيئة علينا توخى الحذر. استخدم قاعدة 2X: اطلب مرة. اطلب مرة أخرى ثم قدم خيار الإذعان أو التبعة السلبية. طبق التبعة السلبية لدى الضرورة.

### الاحترام شارع من طريقين:

يُعلم الآباء والأمهات الأطفال كيفية التفاعل بنجاح مع الآخرين. وعلى الرغم من تطلب نموذج صالح، بيد أن هذا لا يكفى (وحده). على الوالدين أن يعلموا الأطفال السلوكيات القائمة على الاحترام على أن يكون شعارهما "سنعاملكم باحترام ونتوقع منكم أن تعاملونا باحترام".

### المشاعر أمر يختلف عن السلوكيات:

جميع المشاعر متقبلة - لكن، ليست جميع السلوكيات متقبلة. يسمى الآباء / الأمهات المشاعر، ويتقبلونها ويسايرونها - مشاعرهم ومشاعر أطفالهم. تساعد هذه العملية على علاج المشاعر، وتساعد الأبوين على الاحتفاظ بهدوئهما، وتبنى الحب بينهما وبين الأطفال وتحسن سلوك الأطفال، وصحتهم وذكائهم العاطفى، وأدائهم الأكاديمى ومهاراتهم الاجتماعية.

## الملحق رقم ١ من أساليب شفاء المشاعر

### الشفاء الفوري:

يقدم هذا الجزء أسلوباً ثورياً من المساعدة الذاتية للتخلص من الضغوط العاطفية ومنع الغضب. واستخدام هذا الأسلوب الجديد بانتظام لمعالجة أى اضطراب، قلق أو حالة مزاجية متوقعة - وحقاً، أية حالة من الاضطراب الجسدى والعاطفى - يساعد على التخلص من الممرات مختلة الأداء العصبية القديمة فى المخ (تلك التى تؤدى إلى ثورات الغضب مثلاً) لتحل محلها ببنى صحية خالية من الضغوط. ينتج عن هذا قدر هائل من الهدوء والسعادة والصفاء. يقرر مستخدمو هذا الأسلوب أنهم خبروا حالات مزاجية أفضل وصحة جسدية أكثر سلامة. يقول الذين يعانون من حالات صحية ذات علاقة بالضغوط مثل الأمراض الجلدية، والقرحات، والتليفات، والروماتويد، والصداع، واضطرابات المعدة، وأمراض القلب والضغط إن حالاتهم قد تحسنت مع التطبيق المنتظم لأسلوب تقليل الضغوطات (هذا على الرغم من عدم وجود أبحاث طبية كافية لإثبات الفاعلية الإكلينيكية لهذه الوسيلة العلاجية).

### ما العلاج الفورى هذا؟

رغم أن بإمكان تنشئة الأطفال أن تكون ضاغطة أحياناً، فثمة وسيلة لتخفيف هذه الضغوط على الفور - أو للتخلص منها تماماً. بإمكان هذا الأسلوب الفاعل الذى يدعى "الشفاء العاطفى" أن يقضى سريعاً على الألم ويعزز الشفاء. بالإمكان استخدام هذا الأسلوب المفيد على الأطفال

والكبار معاً كوسيلة مساعدة / ذاتية أو بواسطة الآباء والأمهات لعلاج أطفالهم. يساعد العلاج العاطفى الفورى على التخلص من مشاعر الإحباط، الحزن، الاكتئاب، الخوف، القلق، التوتر، اليأس، توعك المزاج، الحلق، التشوش والاستياء - أى أية مشاعر سلبية. يساعد أيضاً على التخلص من الرضوض النفسية والأحزان وأعراض رضاعة الأصابع، التبول أثناء النوم لدى الأطفال، وجميع أنواع الاضطرابات الأخرى. وبالطبع، باستطاعة الآباء والأمهات استخدام وسائل العلاج هذه كي يتخلصوا من ضغوط الحياة، الغضب، وآلام تنشئة الأطفال.

#### خطوات علاج المشاعر الفورى Emo Heal:

سَمِّ مشكلتك بإحدى طرق ثلاث: ألم جسدى (مثلاً، الصداع، أو تيبس الرقبة)، أو ألم عاطفى (مثلاً، الحزن، الاضطراب، القلق، الغضب، الإحباط، جرح المشاعر، الخوف... إلخ)، أو وضع ما (مثلاً: صرختُ فى الأطفال هذا الصباح). قَيِّم معدل عمق مشاعر الأسى الذاتى ما بين صفر وعشرة، حيث تعنى عشرة "أشعر ببالغ الأسى" وتعنى صفر "إننى لست متأسية بإطلاقه". سيتم الإشارة إلى مشكلتك فى خطوات العلاج بالأحرف XYZ.

#### أمثلة على المشاكل قيد العلاج:

- أشعر بالقلق على ابنتى وهو يقود السيارة فى الطريق السريع. أقدر معدل قلقى بثمانى نقاط على مقياس قدره عشر نقاط.
- ظهري يؤلمنى. بالإمكان القول إن معدل الألم هو ست نقاط.
- غاضبة جداً من دينا لأنها كتبت علىّ. أقدر غضبى بعشر نقاط.

نفذى العلاج:

انقرى برقة على ممرٍ منتصفى معين يقع على الوجه واليد. فكرى فى مشكلتك فى تلك الأثناء.

تشير كلمة "جذور" إلى تاريخ المشكلة فى حياتك - جميع مواقف الأسى المماثلة فى الماضى. مثلاً، يمكن أن يكون لديك اعتقاد أنه ليس باستطاعتك تحقيق النجاح بسبب خبرات فشلك فى الماضى. قد تكونى على وعى بهذا الاعتقاد، وقد يكون الاعتقاد لاشعورياً، ويؤثر فى قراراتك وخياراتك.

لبدء العلاج، فكرى لوهلة فى الوضع، أو الشعور، أو الألم الجسدى الذى يسبب المشكلة أى فى (XYZ). ثم:

١- استخدمى إصبعين للنقر بخفة على الحاجب بالقرب من الأنف. وفيما تفعلين ذلك، قولى بصوت عالٍ أو بدون صوت "إننى الآن أتخلص من كل الحزن فى جميع الجنور ومن السبب الأعماق لـ XYZ".

٢- استخدمى إصبعين للنقر بخفة على العظمة أسفل إحدى العينين. وفيما تفعلين ذلك قولى "إننى أتخلص الآن من كل الخوف فى الجنور جميعها ومن السبب الأعماق لـ XYZ".

٣- استخدمى إصبعين للنقر بخفة على الجانب الداخلى لإصبعك الصغير فى أى من يديك. وفيما تفعلين ذلك قولى "إننى الآن أتخلص من كل الغضب فى جميع الجنور ومن السبب الأعماق لـ XYZ".

٤- انقرى فى نفس موضع الخطوة الأولى - عند الحاجب. وفيما تفعلين ذلك قولى "إننى الآن أتخلص من رضوض الصدمة فى كل الجنور ومن أعماق أسباب XYZ".

٥- تبينى كل ما تفكرين فيه وما تشعرين به بعد العلاج. إذ يكن ثمة

تغيير بإطلاق، استخدمى إصبعيك الأوسطين لعمل مساج دائرى (لدة عشر ثوان) تحت عظمتى الترقوة مباشرة. ثم كررى الخطوات الأربع السابقة.

إذا وجدت أنك مازلت تعانيين بعض الأسى بعد العلاج، أعيدى الكرة (الخطوات ١-٤) حتى يختفى هذا الشعور تماماً.

إذا وجدت أنك تشعرين بتحسن فيما يتعلق بالمشكلة الأصلية لكنك مازلت قلقة حول مشكلة أخرى أعيدى الكرة وعالجى المشكلة الجديدة.

٦- كى تبقى على النتائج أعيدى الكرة وانقرى فى المواضيع سابقة الذكر فيما تقولين "إننى الآن أتخلص من جميع شكوكى واعتراضاتى على وسيلة العلاج هذه.

إليك بعض الأمثلة العملية على تطبيق هذه الخطوات:

\* كان ابنى أيعن على وشك أن يقود السيارة لأول مرة فى الطريق السريع. لم أستطع النوم فى الليلة السابقة لرحلته - تملكنى القلق حول سلامته. بعد حوالى ساعتين من التقلب فى الفراش قررت أن أجرب وسيلة شفاء المشاعر الفورى Emo Heal.

\* قدرت معدل قللى بثمانى درجات.

\* نقرت على حاجبى وأنا أقول "إننى الآن أتخلص من جميع الحزن فى كل الجنور ومن أعرق أسباب قللى بشأن قيادة أيعن السيارة فى الطريق السريع".

\* نقرت على حافة إصبعى الصغير وأنا أقول "إننى الآن أتخلص من جميع الغضب فى كل الجنور وفى أعرق سبب لقللى من أن يقود أيعن السيارة فى الطريق السريع".

\* نقرت على حاجبي مرة أخرى وأنا أقول "إنني أتخلص الآن من رضوخ الصدمة في كل الجنور ومن أعرق أسباب قلقي على أيمن وهو يقود السيارة بالطريق السريع".

\* أعدت تقييم مستوى قلقي ووجدت أنه يتراوح بين ٤ و٥ نقاط. أعدت الكرة بضع مرات ووصلت إلى درجة الصفرة، وشعرت بالهدوء والاسترخاء التام. علمت أن أيمن سيكون بخير. أنهيت العملية بإعادة النقر على كل موضع وأنا أقول "الآن، أنا أتخلص من جميع الشكوك والاعتراضات". ثم انخرطت في نوم عميق.

واليك مثالاً آخر على وسيلة الشفاء الفوري هذه:

\* كذبت على ابنتي دينا بخصوص المكان الذي ذهبت إليه بعد المدرسة. حينما اكتشفت، تملكني غضب عارم. عرفت أنني لن يمكنني التحدث إليها دون أن أنفجر، ومن ثم قررت أن أسلوب الشفاء الفوري قد يساعدني على تبني موقف أكثر نضجاً.

\* قدرت، أن معدل غضبي يبلغ ١٠ نقاط ثم نقرت على حاجبي وأنا أقول "إنني الآن أتخلص من جميع حزني في الجنور ومن أعرق أسباب غضبي من دينا".

\* ثم نقرت تحت عيني وأنا أقول "إنني أتخلص الآن من جميع خوفي في الجنور ومن أعرق أسباب غضبي من دينا".

\* وفي النهاية، نقرت على حاجبي مرة أخرى وأنا أقول، "إنني الآن أتخلص من آثار الصدمة في كل الجنور ومن أعرق سبب لغضبي من دينا".

ثم فكرت في المشكلة مرة أخرى. اتضح لي أن غضبي الآن لم يكن

بدرجة جرح مشاعري. لماذا لم تثق بي؟ لماذا لا نستطيع تكوين علاقة أفضل؟ قدرت معدل إحباطي وجرح مشاعري بثمانى نقاط، ويعد أن أعدت كرة العلاج، فكرت فى المشكلة مرة أخرى وتحققت أنني كنت حزينة فقط. وحقاً، فقد أحسست بوجع قلبي. أعدت الكرة ثانية للتخلص من مشاعر الحزن، بعدها أحسست أنني أقل حزناً، فكرتها مرة أخرى. بعدها شعرت أنني مرهقة فقط. اختفى غضبي. شعرت فقط أن مشاعري قد استنزفت. أنهيت العملية بالنقر على جميع المواقع فيما كنت أقول "إننى الآن أتخلص من جميع الشكوك والاعتراضات". ثم جلست بون حراك، لم أكن قد أدركت مدى تأثير سلوك بينا على. قررت أن آخذ قسطاً من الراحة، بخصوص هذا الموضوع لكن الأمر برمته لم يعد ملحاً. إننى أفكر بالفعل فى تحديد موعد مع الطبيب النفسى لأتلقى نصيحته. أريد التعامل مع الموقف بأسلوب مثمر."

استخدام أسلوب الشفاء العاطفى Emo Heal مع أفراد الأسرة:

باستطاعة الأب / الأم النقر مباشرة على صفار الأطفال. يُعطى الطفل تعليمات بالتفكير فى المشاعر المقلقة أو الموقف المزعج. ثم تخفف جميع عبارات الشفاء لتناسب مستوى الطفل بالأسلوب التالى:

الخطوة الأولى: فيما تنقر الأم على حاجب الطفل تقول - ويكرر الطفل وراها - "إننى أجعل جميع مشاعر الحزن تختفى".

الخطوة الثانية: فيما تنقر تحت العين تقول الأم ويكرر الطفل وراها "إننى أجعل جميع مشاعر الخوف تختفى".

الخطوة الثالثة: فيما تنقر الأم على جانب الإصبع الصغير تقول ويكرر الطفل "إننى أجعل الآن كل مشاعر الغضب تختفى".

الخطوة الرابعة: فيما تنقر الأم على الحاجب تقول ويكرر الطفل "إننى أجعل كل المشاعر السيئة تختفى".

الخطوة الخامسة: فى نهاية العلاج تنقر الأم على جميع المواضع مرة أخرى وتقول - ويكرر الطفل "النقر يساعدنى".

فى حالة صفار الأطفال الذين لا يتكلمون تقوم الأم / الأب بالمهمة جميعها مع الانتباه لمشاعر القلق لدى الأطفال.

يمكن للطفل الأكبر سناً أن يقوم بالمهمة وحده بمحاكاة نموذج الأب / الأم.

أما فى حالة المراهقين، يستطيع الأب / الأم عمل رسم تخطيطى للمواضع التى ينقر عليها وإعطائه للمراهق كمرشد له .

نفترض أننا لينا التى تبلغ الثامنة من العمر تخاف ركوب المصعد. قبل عرضها على طبيب نفسى، باستطاعة الأب / الأم تجربة وسيلة العلاج الفورى ثم عرضها على الطبيب فى حالة عدم نجاحها.

نقول للبنت إن عليها أن تتخيل أنها تركب المصعد. يمكنها تقدير مدى خوفها بين نقطة واحدة وعشر نقاط. فى هذه الحالة نفترض أن لينا قدرت خوفها بالدرجة القصوى أى عشر نقاط.

تنقر الأم على حاجبها وتطلب منها أن تكرر وراها "إننى أجعل المشاعر الحزينة تختفى". ثم تنقر الأم على العظمة أسفل عينها وتطلب من لينا أن تكرر وراها "إننى أجعل الضوف يختفى". ثم تنقر على جانب إصبعها الصغير وتجعلها تكرر "إننى أجعل مشاعر الغضب تختفى". وفى النهاية تنقر الأم مرة أخرى على حاجب لينا وتجعلها تقول "إننى أجعل جميع المشاعر السيئة تختفى". تنتظر الأم بهوء لبرهة، ثم تسأل لينا



أن تفكر في ركوب المصعد وتقدر مدى مخوفها. تتكرر عملية النقر حتى نقول لنا إن الخوف لم يعد له وجود. ثم تنقر الأم مرة أخرى على جميع المواضيع وتطلب من لنا أن نقول "إن النقر يساعدني".

ولننظر إلى حالة رنا التي حطمت سيارة الأسرة بعد شهر من حصولها على رخصة القيادة. تشعر ببالغ الاضطراب والصدمة والندم وتبكي طوال الوقت.

يشعر والداها بالامتنان لنجاة ابنتهما ولا يفكران في أي شيء آخر. يريدان فقط أن يساعداها على استعادة جأشها. وعلى الرغم من أن رنا في السادسة عشرة إلا أن أمها تعتقد أن الأسلوب المبسط المتبع مع صغار الأطفال سيكون الأفضل في حالة رنا التي تعاني من وقع الصدمة. تستخدم الأم العبارات المبسطة لترشد رنا أثناء مراحل العلاج. وبعد بضع دقائق تتمكن رنا من التنفس كالعادة، وتسترخي وتبدأ في الاستقرار. أثناء الأيام القليلة التالية يساعد الوالدان رنا على التخلص من الآثار الناجمة عن صدمة الحادث بجعلها تتذكر الأحداث وترويها. تساعد هذه العملية على منع تطور خوف مرضى (فوبيا) لديها من قيادة السيارات.

يشعر نادر الذي يبلغ العشرين بخوف شديد فيما يواجه امتحاناً هاماً. عادة ما يكون نادر متماسكاً هادئاً. تتوقف أهدافه الوظيفية على حصوله على درجة ممتازة في هذا الامتحان، لكن الخوف يجعل أطرافه تتجمد فجأة - يعتقد أن بغير إمكانه كتابة الامتحان. يرشده والداه إلى اتباع نسخة الكبار من متتالية النقر فيما يركز هو على المشكلة: لا أستطيع كتابة الامتحان. بعد جولة العلاج الأولى، يفكر "سأحصل على درجة ضعيفة". تصبح هذه الجملة مشكلة الجولة الثانية من النقر. بعد

الجولة الثانية يفكر "لن أستطيع الحصول على الوظيفة التي اخترتها". تصبح هذه الجملة بؤرة الجولة الثالثة. لدى كل ظهور لمصدر قلق جديد، يقوم بأداء جولة علاج أخرى. وأخيراً، يبدأ في الهدوء واستعادة جأشه وفي التفكير أيضاً. تسأبذل ما في وسعي. اختفى خوف نادر.

تشعر الأم ببالغ الارتباك، إنها نهاية العام الدراسي وثمة الكثير مما يجب فعله. عليها أن تلحق كلاً من أطفالها ببرنامج صيفي، كما أنهم جميعهم بحاجة إلى أحذية وملابس جديدة. هذا بالإضافة إلى دخول والدتها المستشفى حيث تحتاج إلى المساعدة والزيارة. وحينما تجد أنها قد أخذت تصرخ في أطفالها، تدرك أنها بحاجة إلى خفض مستوى توترها. تلجأ إلى العلاج العاطفي الفوري عن طريق النقر وتكون بؤرتها هي "لا أستطيع أداء كل شيء مرة واحدة. بعد جولتين من العلاج تستعيد استرخاءها وتوازنها وتقرر أن تحاول ذلك عدة مرات كل يوم إلى أن تستقر أوضاعها.

كسّر عُمر نظارة والده الغالية. يخبر الأب الأم أنه سيعاتب عمر بقسوة لدى عودته من المدرسة. تذكره الأم باستخدام وسيلة العلاج العاطفي لخفض ضغط دمه. يوافق الأب وتكون بؤرته هي "أنا غاضب جداً من عمر". بعد جولتين من العلاج يتماسك الأب ويقرر أن يطبق وسيلة تربوية على عمر دون أن يخاطر بإفساد العلاقة بينهما.

**تخفيف حدة الغضب:**

تُنَجّ الحياة العائلية مواقف كثيرة قابلة للاشتعال. يكسر طفل صغير مزهريّة ثمينه، يتقيأ المولود على بذلة جديدة، يقذف طفل في السادسة بالكرة في وجه شقيقته فيكسر نظارتها الجديدة ويصيب عينها بكدمة،

تأتى فاتورة التليفون باهظة بسبب مكالمات الابنة المراهقة الخارجية، والزوج لا يأنه لكل هذا!!.

قبل أن نحاول التعامل مع المواقف المثيرة للتوتر، علينا أن نهدي أنفسنا، ثمة أساليب عديدة لتحقيق هذا ومن ضمنها وسيلة الشفاء الفوري التى من خلالها يمكن تهدئة المشاعر وموازنة الأفكار. وفى وجود وضوح التفكير والمنظور السليم يستطيع الآباء والأمهات أن يأتوا بالخطط المناسبة وينفذوها.

عادة ما يكون رد فعل الآباء والأمهات غريزياً فى لحظات التربية المتوترة، ويكون حافزه آلية الخوف والغضب. وفيما بعد، وعقب استعادتهم هدوهم، يصبح باستطاعتهم تأمل سلوكهم ومعرفة ما كان عليهم فعله أو قوله. وفى غالبية الأحيان يمتلكهم الشعور بالندم والذنب لما تفوهوا به فى لحظات الغضب. يساعد علاج العواطف الفوري على مقاطعة هذه العملية التلقائية تدريجياً ويمنح الآباء والأمهات الفرصة ليصبحوا كما يتمنون أن يكونوا.

"اعتدت دائماً أن يملككنى القلق على صفائر الأمور، وكنت لا أستطيع اتخاذ القرار وأشعر بعدم الأمان دائماً. جريت العلاج الفوري ووجدت أنه لم يجد معنى. بيد أن فكرة وجود وسيلة للشفاء الفوري راقنتى، من ثم أجريت بعض الأبحاث على وسائل العلاج الذاتى. ثم اكتشفت أسلوب التحرر العاطفى وتعلمته. كان تأثيره رائعاً. باستطاعة عائلتى أن ترى أنني أكثر هدوماً من ذى قبل."

"أعانى من فقدان طفلى الثانى وأكاد أكون عاجزة عن أداء مهام الأمومة. كنت أعرف أن طفلى الآخرين بحاجة لى، لكننى توقعت على نفسى وطى مصابى. كان زوجى قد قرأ عن علاج جديد للصدمات وحثنى على الاطلاع عليه. من حسن الحظ

أن وجدت عيادة طبية متخصصة في الصدمات بالقرب من البيت وتبين أنها معالجة ممتازة، طبقت على بعض العلاجات وعلمتني بعض أساليب العلاج الذاتي الذي ساعدني فعلاً على النوم ليلاً. أشعر بالامتنان لها، لقد ربت لي حياتي. ليس بوسع أي شيء أن يعيد إلى ابني، لكنني قد تقبلت هذا الآن. بإمكان النظر إلى المستقبل للمرة الأولى منذ ثلاث سنوات، وبإستطاعتي أن أضحك مرة أخرى وأحب عائلتي ثانية.

## قائمة المحتويات

٧	١- الفصل الأول «رحلة الأمهات والآباء» .....
١٣	٢- الفصل الثاني «فلسفة الأمومة والأبوة» .....
٢٣	٣- الفصل الثالث «الحب» .....
٤١	٤- الفصل الرابع «آليات إيجابية تجعل أطفالنا ينصتون إلينا» .....
٥٧	٥- الفصل الخامس «التربية العاطفية» .....
٧٧	٦- الفصل السادس «المحافظة على الهدوء في ظل الضغوط» .....
٩٣	٧- الفصل السابع «قواعد للاسترخاء» .....
١٢١	٨- الفصل الثامن «التهديب بدون غضب» .....
١٥٥	٩- الفصل التاسع «إفساح المجال أمام علاقة وطيدة مع أبنائك» .....
١٨٥	١٠- الفصل العاشر «الأطفال دون الرابعة» .....
٢١٥	١١- الفصل الحادي عشر «المراهقون» .....
٢٤١	١٢- الفصل الثاني عشر «التربية: القصة الداخلية» .....
٢٦٩	١٣- الفصل الثالث عشر «الوالدان ومصادر القلق» .....
٢٩١	١٤- الفصل الرابع عشر «من اليأس إلى الإحياء: العواطف السلبية العميقة» .....
٣١٩	١٥- الفصل الخامس عشر «أسئلة وإجابات واقعية» .....
٣٣٧	١٦- الفصل السادس عشر «جنى الثمار» .....
٣٤١	مخلص: «نقاط القوة في تنشئة الأطفال» .....



## منافذ بيع مكتبة الأسرة الهيئة المصرية العامة للكتاب

### مكتبة ساقية

عبد المنعم الصاوي

الزمالك - نهاية ش ٢٦ يوليو

من أبو الفدا - القاهرة

### مكتبة المعرض الدائم

١١٩٤ كورنيش النيل - رملة بولاق

مبنى الهيئة المصرية العامة للكتاب

القاهرة - ت : ٢٥٧٧٥٣٦٧

### مكتبة المتديان

١٣ ش المتديان - السيدة زينب

امام دار الهلال - القاهرة

### مكتبة مركز الكتاب الدولي

٣٠ ش ٢٦ يوليو - القاهرة

ت : ٢٥٧٨٧٥٤٨

### مكتبة ١٥ مايو

مدينة ١٥ مايو - حلوان خلف مبنى الجهاز

ت : ٢٥٥٠٦٨٨٨

### مكتبة ٢٦ يوليو

١٩ ش ٢٦ يوليو - القاهرة

ت : ٢٥٧٨٨٤٣١

### مكتبة الجيزة

١ ش مراد - ميدان الجيزة - الجيزة

ت : ٣٥٧٢١٣١١

### مكتبة شريف

٣٦ ش شريف - القاهرة

ت : ٢٣٩٣٩٦١٢

### مكتبة جامعة القاهرة

بجوار كلية الإعلام - بالحرم الجامعى -

الجيزة

### مكتبة عربى

٥ ميدان عربى - التوفيقية - القاهرة

ت : ٢٥٧٤١٠٧٥

### مكتبة رادويس

ش الهرم - محطة المساحة - الجيزة

مبنى سينما رادويس

### مكتبة الحسين

مدخل ٧ اباب الأخضر - الحسين - القاهرة

ت : ٢٥٩١٣٤٤٧

### مكتبة أكاديمية الفنون

ش جمال الدين الأفغانى من شارع  
محطة المساحة - الهرم

مبنى أكاديمية الفنون - الجيزة

ت : ٣٥٨٥٠٢٩١

### مكتبة الإسكندرية

٤٩ ش سعد زغلول - الإسكندرية

ت : ٠٣/٤٨٦٢٩٢٥

### مكتبة الإسماعيلية

التمليك - المرحلة الخامسة - عمارة ٦

مدخل ( ١ ) - الإسماعيلية

ت : ٠٦٤/٣٢١٤٠٧٨

### مكتبة جامعة قناة السويس

مبنى الملحق الإدارى - بكلية الزراعة -

الجامعة الجديدة - الإسماعيلية

ت : ٠٦٤/٣٣٨٢٠٧٨

### مكتبة بورفؤاد

بجوار مدخل الجامعة

ناصية ش ١٤، ١١ - بورسعيد

### مكتبة أسوان

السوق السياحى - أسوان

ت : ٠٩٧/٢٣٠٢٩٣٠

### مكتبة أسيوط

٦٠ ش الجمهورية - أسيوط

ت : ٠٨٨/٢٣٢٢٠٣٢

### مكتبة المنيا

١٦ ش بن خصيب - المنيا

ت : ٠٨٦/٢٣٦٤٤٥٤

### مكتبة المنيا (فرع الجامعة)

مبنى كلية الآداب - جامعة المنيا - المنيا

### مكتبة طنطا

ميدان الساعة - عمارة سينما أمير - طنطا

ت : ٠٤٠/٣٣٣٢٥٩٤

### مكتبة المحلة الكبرى

ميدان محطة السكة الحديد

عمارة الضرائب سابقاً

### مكتبة دمنهور

ش عبدالسلام الشاذلى - دمنهور

### مكتبة المنصورة

٥ ش الثورة - المنصورة

ت : ٠٥٠/٢٢٤٦٧١٩

### مكتبة منوف

مبنى كلية الهندسة الإلكترونية

جامعة منوف



طبعة خاصة بمكتبة الأسرة

أصدارات سطور الجديدة

[illegible]

سونہو مارا

